

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты

---

298520 Республика Крым город Алушта с.Малореченское ул.Парковая 24 А

«Согласовано»

председатель Педагогического Совета

МДОУ «Детский сад № 15 «Кораблик»

г. Алушты

протокол № 1 от 22.08.2025

«Согласовано»

с учётом мнения Совета родителей

(законных представителей)

протокол № 1 от 21.08.2025

«Утверждаю»

и.о.заведующего

МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»

г. Алушты

приказ № 59 от 22.08.2025

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши»  
Муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 15 «Кораблик» города Алушты

Алушта

2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Программа разработана для дошкольников от 3 до 7 лет в рамках дополнительных образовательных услуг. Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы для детей «Малыши-крепыши» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273- ФЗ <https://base.garant.ru/70291362/>
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <https://ohrana-tryda.com/node/4055>
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71670346/>

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности детей дошкольного возраста. Поэтому в наше время в жизни современного дошкольника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего. Возрастает объем и интенсивность образовательной деятельности, вводятся дополнительные занятия статического характера, дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей.

Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками - это подвижные игры. Они развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма. .

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительной программы «Малыши крепыши» физкультурно-спортивной направленности, способствующей оптимизации двигательной деятельности детей и развитие физических качеств.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши-крепыши» предназначена для детей возраста - 3-7 лет.

Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростносиловых качеств, выносливости и гибкости. У детей данного возраста возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

**Уровень освоения программы** – стартовый

**Объем программы:** количество учебных занятий в год – 72, в неделю – 2 занятия.

**Формы обучения и виды занятий.**

Способ организации детей на занятии в физкультурно-спортивной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основной *формой* работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Так же осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

**Структура занятия:** Занятия имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть:

В подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

### Основная часть

Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

### Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

**Срок освоения программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши крепыши» рассчитана на 1 год обучения в период с сентября по май текущего учебного года, что составляет 36 недель.

### **Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю и чередуются:

- – занятия в спортивном зале;
- – занятия с использованием тренажеров.

## **2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- сформировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующих укреплению здоровья;
- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечнососудистой систем организма;
- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений и умение контролировать свое тело при занятиях на тренажерах.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путем создания положительного эмоционального настроя;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;

- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п /п	Наименование темы	Количество часов		
		В сего	Теоретич еские занятия	Практич еские занятия
1	Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 5	1	34
2	Работа на тренажерах	3 5	1	34
3	Педагогический мониторинг	2	0	2
<b>ИТОГО</b>		<b>7 2</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

#### Содержание программы

##### *1. Общая физическая подготовка (Подвижные игры)*

**Теория:** Т/б и правила поведения в спортивном зале.

**Практика ОФП:** ОРУ: без предметов, с косичкой, с мячами, с гантелями, с гимнастическими палками, с малыми мячами, с обручем, с набивными мячами.

Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей умения выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга. Развивать у детей ловкость. Развивать выносливость. Упражнять в прыжках на месте. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу. Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность. Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать гибкость. Развивать внимание. Упражнять в ходьбе и беге. Развивать умение прыгать с места. Развивать опорнодвигательный аппарат, внимание и память. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу. Учить детей лазать. Развивать быстроту, ловкость. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Развивать скоростносиловые качества.

##### *Подвижные игры*

**Практика:** «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Передача шаров». «Поймай комара». «Совушка». Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф». «Пойдем гулять». «Лягушки». «Мыши и кот». «Перелёт птиц». Игра малой подвижности «Фигуры». Игр/упр «Кто дальше бросит». «Перелёт птиц». «Лохматый пёс». Упражнение на дыхание «Воздушный шар». «Найди свой цвет». «Птички в гнёздышках». «Не попадись!».

Малоподвижная игра «Затейники». «Кролики». Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли». «Кролики». Игр. упр. «Накинь кольцо». «Пузырь». «По ровненькой дорожке». Игр. упр. «С кочки на кочку». «У медведя во бору». Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч». «Самолёты». «У медведя во бору». Игр. упр. «Докати мяч». «Самолёты». Малоподвижная игра «Запрещенное движение». «Мышки в кладовой». Малоподвижная игра «Белые медведи»

## ***2. Работа на тренажерах***

***Теория:*** Т/б и правила поведения при использовании тренажеров.

***Практика:*** Работа на тренажерах сложного устройства:

«велотренажер» - укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость;

«бегущий по волнам» - для укрепления мышц спины и ног;

«гребной» - способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса;

«беговая дорожка» - улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног;

«мини-степпер» - для укрепления мышц ног и развития выносливости;

«сенсорные дорожки»- развивает тактильную чувствительность, координацию, навыки ходьбы, массаж ног, профилактика плоскостопия;

«твистер с рукой» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.

## ***Планируемые результаты реализации программы***

По окончании образовательной программы дети должны:

### ***Знать:***

- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях;
- название тренажеров;
- название подвижных игр и их правила.

### ***Уметь:***

- выполнять основные виды движения;
- ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- правильно использовать тренажеры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Итогом успешного освоения программы считается:

- укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.
- оздоровление, улучшение кровообращения, развитие дыхательного аппарата, профилактика и коррекция нарушений работы опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психического здоровья детей, через создание условий положительного эмоционального фона, во время занятий;
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью и умение владеть доступными средствами его укрепления.
- повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом
- улучшение физических качеств: ловкости координации), силы, выносливости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- применение умений и навыков в повседневной жизни
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

##### *Календарный учебный график*

Содержание	Возрастная группа									
	Дошкольный возраст от 3 до 7 лет									
Календарная продолжительность учебного периода	Сентябрь 2023 –май 2024									
	36 недель									
Объем недельной образовательной нагрузки (в мин.)	30 - 40 мин									
Количество занятий в месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	8	9	9	8	7	9	8	8	7	
Сроки проведения мониторинга	25.09.2023 – 29.09.2023									
	22.04.2024 – 26.04.2024									
Праздничные дни	04.11.2023; 02.01.2024 – 06.01.2024; 23.02.2024; 08.03.2024; 01.05.2024; 09.05.2024.									

### Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы созданы в соответствии со всеми требованиями.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

### Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и оборудование	Простейшие тренажёры:	Тренажеры сложного устройства
<ul style="list-style-type: none"><li>- шведская стенка</li><li>- мячи</li><li>- обручи</li><li>- гимнастические палки</li><li>- скамейки</li><li>- гимнастические скакалки</li><li>- степ – платформы</li><li>- кегли</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- гантели</li><li>- сенсорные дорожки</li><li>- массажные мячи</li><li>- фитбол</li><li>- детские балансиры</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- «велотренажер»</li><li>- «бегущий по волнам»</li><li>- «гребной»</li><li>- «беговая дорожка»</li><li>- «мини-степпер»</li><li>- «твистер с рукой»</li></ul>

**Форма аттестации** – открытое занятие.

**Оценка физических качеств:**

Педагогический мониторинг физических качеств дошкольников проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в апреле).

- **Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

- **Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

- **Итоговый контроль** диагностирование уровня физических качеств. Итоговое занятие проводится в конце текущего года обучения.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Требования к уровню подготовки обучающихся (Приложение 1).



## 5. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема блока	№ за нятия	Цель занятия	Содержание
<b>Сентябрь</b>			
Мониторинг	1	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование по методике комплекса ВФСК ГТО.
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов П/и «Найди свой домик»
Работа на тренажерах	3	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей ловкость. Упражнять в передачи шаров из рук в руки.	Комплекс ОРУ без предметов Знакомство с тренажерами Малоподвижная игра «Передача шаров»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать выносливость. Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Комплекс ОРУ без предметов Бег 90м, 300м П/и «Поймай комара»
Работа на тренажерах	5	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь». Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.	Комплекс ОРУ без предметов Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Степпер» П/и «Совушка»

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать гибкость. Развивать внимание.	Комплекс ОРУ с косичкой Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф» Упражнения на внимание
Работа на тренажерах	7	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу	Комплекс ОРУ с косичкой Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Степпер» П/и «Совушка»

		«день» и «ночь». Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	8	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать умение действовать согласно тексту. Упражнять в ходьбе и беге.	Комплекс ОРУ с косичкой П/и «Пойдем гулять»
<b>Октябрь</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	9	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать выносливость. Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Комплекс ОРУ без предметов Бег 90м, 300м П/и «Поймай комара»
Работа на тренажерах	10	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере «Степпер» П/и «Лягушки»

		двигательный аппарат, внимание и память.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 1	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами Упражнения на шведской стенке П/и «Мыши и кот»
Работа на тренажерах	1 2	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений; Профилактика плоскостопия. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Степпер» Ходьба по корригирующей дорожке П/и «Мыши и кот»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 3	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Перелёт птиц»

Работа на тренажерах	1 4	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Учить действовать по сигналу педагога, развивать координацию движения.	Комплекс ОРУ с гантелями Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер» Игр/упр «Кто больше отожмется от скамейки» Игра малой подвижности «Фигуры»
----------------------	--------	--	--

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 5	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить умению бросать в цель. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями Игр/упр «Кто дальше бросит» П/и «Лохматый пёс»
Работа на тренажерах	1 6	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» Игр. упр. «Накинь кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 7	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться водящему, и не толкаясь. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к подвижным играм.	Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Лохматый пёс» Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
<b>Ноябрь</b>			
Работа на тренажерах	1 8	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге враспынную.	Комплекс ОРУ без предметов Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам» Пальчиковая гимнастика «Осень» П/и «Найди свой цвет»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 9	Развивать все группы мышц. Развивать силу рук, равновесие. Развивать выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов Упражнения с использованием гимнастической скамейки П/и «Птички в гнездышках»

Работа на тренаж ерах	2 0	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.	Комплекс ОРУ без предметов Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Бегущий по волнам» П/и «Не попадись!»
--------------------------------	--------	---	--

Общая физическая подготовка (Подв ижные игры)	2 1	Развивать все группы мышц. Развивать скоростно- силовые качества. Развивать выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов Прыжки в длину П/и «Птички в гнездышках»
Работа на тренаж ерах	2 2	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить совершать игровые действия в соответствии с текстом.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам» Малоподвижная игра «Затейники»
Общая физическая подготовка (Подв ижные игры)	2 3	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками П/и «Кролики»
Работа на тренаж ерах	2 4	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить совершать игровые действия в соответствии с текстом.	Комплекс ОРУ с фитболами Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам» Малоподвижная игра «Затейники»
Общая физическая подготовка (Подв ижные игры)	2 5	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать быстроту. Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли» П/и «Кролики»

		площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 6	Развивать координацию движений. Развивать быстроту и координацию движений. Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Челночный бег 3*10 П/и «Пузырь»
Декабрь			
Работа на тренажерах	2 7	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Твистер» П/и «Порывенькой дорожке»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 8	Развивать координацию движений. Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Игр. упр. «С кочки на кочку» П/и «У медведя во бору»
Работа на тренажерах	2 9	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» Игр. упр. «Накинь кольцо»

		метаний.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 0	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Развивать внимание, выдержку.	Комплекс ОРУ без предметов Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» Пальчиковая гимнастика «Сказка»
Работа на тренажерах	3 1	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.	Комплекс ОРУ без предметов Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Бегущий по волнам» П/и «Самолёты»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 2	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ без предметов П/и «У медведя во бору»
Работа на тренажерах	3 5	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Укреплять мышцы	Комплекс ОРУ с обручем Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа со скакалкой

		туловища и ног. Развивать внимание.	
Общая физическая подготовка	3 4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей выполнение	Комплекс ОРУ без предметов Игр. упр. «Докати мяч» П/и «Самолёты»

(Подвижные игры)		движений по сигналу. Упражнять в прокатывании мяча. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	
------------------	--	--	--

### Январь

Работа на тренажерах	3 5	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Укреплять мышцы туловища и ног. Развивать внимание.	Комплекс ОРУ с обручем Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа на тренажере «Твистер» Малоподвижная игра «Запрещенное движение»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 6	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Учить подлезать под верёвку. Бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.	Комплекс ОРУ с обручем П/и «Мышки в кладовой»



Работа на тренажерах	3 7	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа на тренажере «Бегущий по волнам»</li> <li>- Отжимание от скамейки</li> <li>- Работа на тренажере «Твистер»</li> </ul> <p>Малоподвижная игра «Белые медведи»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 8	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Учить быстро убежать, находить своё место. Приучать быть осторожным, занимая место, не толкать товарищей.</p> <p>Укреплять своды стоп.</p> <p>Развивать ловкость, смелость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Бег 2 минуты</p> <p>П/и «Воробушки и кот»</p>

Работа на тренажерах	3 9	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память.</p> <p>Укреплять мышцы спины, ног.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Твистер»</p> <p>Работа с сенсорными дорожками</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 0	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Развивать внимание, сосредоточенность.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем П/и «Снежинки и ветер»</p>

Работа на тренажерах	4 1	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать внимательность и реакцию.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка»</p> <p>П/и «Карлики и великаны»</p>
<b>Февраль</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 2	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса;</p> <p>Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>П/и «Лягушки»</p> <p>Упражнения на расслабление</p>
Работа на тренажерах	4 3	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать координацию движения.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Беговая дорожка»</p> <p>Малоподвижная игра «Карусель»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 4	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать силу ног.</p> <p>Учить бегать легко, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Игр. упр. «Перепрыгнем через ручеек»</p> <p>П/и «Мыши и кот»</p>
Работа на тренажерах	4 5	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка»</p> <p>П/и «Воробей и автомобиль»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 6	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать силу рук.</p> <p>Развивать у детей выдержку, умение</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Игр. упр. «Обезьянки»</p> <p>П/и «Мышеловка»</p>

		согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.	
Работа на тренажерах	4 7	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа на тренажере «Бегущий по волнам»</li> <li>- Отжимание от скамейки</li> <li>- Работа на тренажере «Твистер»</li> </ul> <p>Малоподвижная игра «Белые медведи»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 8	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Учить подлезать под верёвку.</p> <p>Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.</p>	<p>Комплекс ОРУ на шведских стенках</p> <p>П/и «Мышки в кладовой»</p>
Работа на тренажерах	4 9	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге врассыпную.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Беговая дорожка»</li> <li>«Бегущий по волнам»</li> </ul> <p>Мало подвижная игра «Кто быстрее перенесет шары»</p>

Март			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 0	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать силу рук и равновесие. Учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения с использованием гимнастической скамейки П/и «Лиса в курятнике»
Работа на тренажерах	5 1	Развивать все группы мышц и координацию. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Учить разминать мышцы разных частей тела.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажерах: «Твистер» «Бегущий по волнам» Упражнения с массажными мячами
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 2	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать равновесие. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения на балансирах П/и «Птицы в гнездышках»
Работа на тренажерах	5 3	Развивать силу рук. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Развивать умение слушать внимательно.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Работа на тренажерах: «Степпер» Упражнения с гантелями Малоподвижная игра «Летает - не летает»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 4	Развивать силу рук; Развивать быстроту, координацию движения; Учить действовать по сигналу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Эстафеты Малоподвижная игра «Великаны и гномы»
Работа на тренажерах	5 5	Развивать силу рук. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы живота. Упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег	Комплекс ОРУ с набивными мячами Работа на тренажере «Бегущий по волнам» Поднимание туловища Малоподвижная игра

		врасыпную.	«Тишина»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 6	Развивать силу рук. Развивать равновесие. Учить детей ходить и бегать врасыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Упражнения на балансире П/и «Птички в гнездышках»
Работа на тренажерах	5 7	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Укреплять мышцы туловища и ног. Развивать внимание.	Комплекс ОРУ с обручем Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа со скакалкой

Апрель			
Работа на тренажерах	5 8	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере «Степпер» П/и «Лягушки»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 9	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами Упражнения на шведской стенке П/и «Мыши и кот»

Работа на тренажерах	6 0	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии</p> <p>«Степпер»</p> <p>«Беговая дорожка»</p> <p>Ходьба по корригирующей дорожке</p> <p>П/и «Мыши и кот»</p>
----------------------	--------	---	--

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 1	<p>Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Перелёт птиц»</p>
Работа на тренажерах	6 2	<p>Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать умение слушать внимательно.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер»</p> <p>Игр/упр «Кто больше отожмется от скамейки»</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>«Летает – не летает»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 3	<p>Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Учить умению бросать в цель.</p> <p>Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивать быстроту, ловкость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гантелями</p> <p>Игр/упр «Кто дальше бросит»</p> <p>П/и «Перелёт птиц»</p>
Работа на тренажерах	6 4	<p>Развивать все группы мышц.</p> <p>Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног.</p> <p>Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы.</p> <p>Упражнять в ходьбе, беге</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>

		врассыпную.	«Осень» П/и «Найди свой цвет»
Мониторинг	6 5	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование
<b>Май</b>			
Работа на тренажерах	6 6	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Батут» П/и «Пузырь» Игр. упр. «Накинь кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 7	Развивать координацию движений. Развивать быстроту и координацию движений. Развить меткость, глазомер, координации движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами .Челночный бег 3*10 Игр. упр. «Накинь кольцо»
Работа на тренажерах	6 8	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Укреплять мышцы рук. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажере «Батут» Упражнения с гантелями П/и «Полоса препятствий»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 9	Развивать координацию движений; Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Игр. упр. «С кочки на кочку» П/и «У медведя во бору»

Работа на тренажерах	7 0	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» - «Фитбол» Игр. упр. «Накинь кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	7 1	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.	Комплекс ОРУ без предметов Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» П/и «Охотники и зайцы» Игры по желанию детей

### Оценочные материалы

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности;

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Диагностика физического развития позволяет:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Различают такие критерии диагностики физического развития дошкольников, как учет типа конституции и пола ребенка и оценка по типам приростов показателей физических качеств. Существует также унифицированная методика оценки физического развития. Данные анализа позволяют сделать вывод о том, что практическим работникам ДОО сложно ориентироваться в этом разнообразии стандартов, по которым не всегда можно реально оценить уровни физической подготовленности детей.



3 (высокий уровень) - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

2 (средний уровень) – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями взрослого.

1 (низкий уровень) – ребенок не делает попыток выполнить тест.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

#### Таблица оценок физической подготовленности детей в ДОУ.

Постановление правительства РФ № 916 от 29.12.2001г. «Общероссийская система мониторинга состояния физического развития населения, физического развития детей, подростков и молодежи»

#### *Быстрота(В.Н.Шебеко) дистанция 10 метров*

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на ходу.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В

момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Результат: засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<i><u>Быстрота(В.Н.Шебеко)</u></i>			
<i><u>МАЛЬЧИКИ 10 метров ( в секундах)</u></i>			
<i><b>Возраст Группы</b></i>	<i><b>Высокий</b></i>	<i><b>Средний</b></i>	<i><b>Низкий</b></i>
	<i><b>3 балла</b></i>	<i><b>2 балла</b></i>	<i><b>1 балл</b></i>
Младшая группа (4года)	2,4 и <	3,0-3,4	4,8 и >
Средняя группа (5лет)	2,1 и <	2,5-3,0	4,2 и >
Старшая группа (6лет)	2,0 и <	2,4-2,8	4,0 и >
<i><u>ДЕВОЧКИ 10 метров ( в секундах)</u></i>			
Младшая группа (4года)	2,6 и <	3,1-3,7	5,1 и >
Средняя группа (5лет)	2,2 и <	2,7-3,1	4,4 и >
Старшая группа (6лет)	2,1 и <	2,5-3,0	4,2 и >

*Быстрота(В.Н.Шебеко) дистанция 30 метров*

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<i><u>Быстрота(В.Н.Шебеко)</u></i>			
<i>МАЛЬЧИКИ <u>30 метров</u> ( в секундах)</i>			
<i><b>Возраст Группы</b></i>	<i><b>Высокий</b></i>	<i><b>Средний</b></i>	<i><b>Низкий</b></i>
	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
Младшая группа (4года)	-	-	-
Средняя группа (5лет)	6,7 и <	7,4-7,9	8,8 и >
Старшая группа (6лет)	6,1 и <	6,8-7,3	8,1 и >
Подготовительная группа (7лет)	5,6 и <	6,2-6,7	7,5 и >
<i>ДЕВОЧКИ <u>10 метров</u> ( в секундах)</i>			
Младшая группа (4года)	-	-	-
Средняя группа (5лет)	7,1 и <	7,7-8,2	9,1 и >
Старшая группа (6лет)	6,5 и <	7,1-7,5	8,4 и >
Подготовительная группа (7лет)	6,0 и <	6,6-7,0	7,8 и >

*Выносливость. Подъем туловища*

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования:

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.

По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

<i><u>Выносливость. Подъем туловища</u></i>			
<i>МАЛЬЧИКИ ( количество раз)</i>			
<i><b>Возраст</b></i>	<i><b>Высокий</b></i>	<i><b>Средний</b></i>	<i><b>Низкий</b></i>
<i><b>Группы</b></i>	<i><b>3 балла</b></i>	<i><b>2 балла</b></i>	<i><b>1 балл</b></i>
Младшая группа (4года)	13 и >	6-8	3 и <
Средняя группа (5лет)	14 и >	8-10	4 и <
Старшая группа (6лет)	15 и >	12-13	7 и <
Подготовительная группа (7лет)	16 и >	12-13	8 и <
<i>ДЕВОЧКИ ( количество раз)</i>			
Младшая группа (4года)	12 и >	6-8	2 и <
Средняя группа (5лет)	13 и >	7-9	3 и <
Старшая группа (6лет)	14 и >	10-11	6 и <
Подготовительная группа (7лет)	15 и >	11-12	7 и <

### *Ловкость Прыжки в длину с места*

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: измерительная линия , в сантиметрах..

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между началом измерительной линии и пятками ног , засчитывается лучшая из попыток.

<i>Ловкость Прыжки в длину с места</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ (в сантиметрах)</i>			
<i>Возраст Группы</i>	<i>Высокий 3 балла</i>	<i>Средний 2 балла</i>	<i>Низкий 1 балл</i>
Младшая группа (4года)	95 и >	66-80	50 и <
Средняя группа (5лет)	105 и >	89-93	72 и <
Старшая группа (6лет)	128 и >	102-114	85 и <
Подготовительная группа (7лет)	130 и >	104-116	87 и <
<i>ДЕВОЧКИ (в сантиметрах)</i>			
Младшая группа (4года)	80 и >	56-67	41 и <
Средняя группа (5лет)	95 и >	73-83	55 и <
Старшая группа (6лет)	110 и >	88-98	73 и <
Подготовительная группа (7лет)	123 и >	99-110	84 и <

### *Прыжки в высоту с места*

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

<i>Прыжки в высоту с места</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ (в сантиметрах)</i>			
<i>Возраст Группы</i>	<i>Высокий 3 балла</i>	<i>Средний 2 балла</i>	<i>Низкий 1 балл</i>
Младшая группа (4года)	-	-	-
Средняя группа (5лет)	18 и >	12-14	7 и <
Старшая группа (6лет)	25 и >	16-20	10 и <
Подготовительная группа (7лет)	28 и >	18-23	13 и <
<i>ДЕВОЧКИ (в сантиметрах)</i>			
Младшая группа (4года)	-	-	-
Средняя группа (5лет)	15 и >	8-10	5 и <
Старшая группа (6лет)	24 и >	15-18	9 и <
Подготовительная группа (7лет)	25 и >	17-19	13 и <

*Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)*

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат.

<i>Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ</i>			
<i><b>Возраст Группы</b></i>	<i><b>Высокий 3 балла</b></i>	<i><b>Средний 2 балла</b></i>	<i><b>Низкий 1 балл</b></i>
Младшая группа (4года)	5 и >	2 и <	-
Средняя группа (5лет)	6 и >	3 и <	-
Старшая группа (6лет)	10 и >	6-7	-
Подготовительная группа (7лет)	20 и >	14-15	-
<i>ДЕВОЧКИ</i>			
Младшая группа (4года)	5 и >	2 и <	-
Средняя группа (5лет)	6 и >	3 и <	-
Старшая группа (6лет)	10 и >	6-7	-
Подготовительная группа (7лет)	20 и >	14-15	-

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется 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 ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус». Результат: заносится в сантиметрах.

<i>Гибкость( О.А.Сиротин, С.Б.Шарманова, Л.В.Пигалова, 1994г.)</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ (в сантиметрах)</i>			
<i><b>Возраст Группы</b></i>	<i><b>Высокий 3 балла</b></i>	<i><b>Средний 2 балла</b></i>	<i><b>Низкий 1 балл</b></i>
Младшая группа (4года)	9 и >	4-5	< 1
Средняя группа (5лет)	10 и >	2-6	< 1
Старшая группа (6лет)	11 и >	3-7	< 1
Подготовите льная группа(7лет)	12 и >	4-8	< 2
<i>ДЕВОЧКИ (в сантиметрах)</i>			
Младшая группа (4года)	11 и >	3-7	< 0
Средняя группа (5лет)	12 и >	4-8	< 1
Старшая группа (6лет)	14 и >	5-9	< 2
Подготовите льная группа (7лет)	19 и >	9-14	< 1



*Выносливость (М.А.Рунова) Метание теннисного мяча*

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

Оборудование: теннисный мячик; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного

положения стоя производит бросок мячом одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: засчитывается лучший результат из 3 попыток.

<i>Выносливость (М.А.Рунова) Метание теннисного мяча</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ (в метрах)</i>			
<i><b>Возраст Группы</b></i>	<i><b>Высокий 3 балла</b></i>	<i><b>Средний 2 балла</b></i>	<i><b>Низкий 1 балл</b></i>
Младшая группа (4года)	5м и >	3м	1м
Средняя группа (5лет)	9м и >	7м	5 и <
Старшая группа (6лет)	12м и >	8-9м	6 и <
Подготовительная группа (7лет)	15м и >	13м	11 и <
<i>ДЕВОЧКИ (в метрах)</i>			
Младшая	4м	2м	1м

группа (4года)			
Средняя группа (5лет)	9м	7м	5м
Старшая группа (6лет)	10м	8м	6м
Подготовите льная группа (7лет)	11м	9м	7м

*Равновесие ( в секундах)*

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: по команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия.

При выполнении теста необходима страховка.

<i>Равновесие ( в секундах)</i>			
<i>МАЛЬЧИКИ (в секундах)</i>			
<b><i>Возраст Группы</i></b>	<b><i>Высокий 3 балла</i></b>	<b><i>Средний 2 балла</i></b>	<b><i>Низкий 1 балл</i></b>
Младшая группа (4года)	4 и >	2 и <	-
Средняя группа (5лет)	7 и >	4-3	-
Старшая	10 и >	6-7	-

группа (6лет)			
Подготовительная группа (7лет)	4 и >	2 и <	-
<i>ДЕВОЧКИ (в секундах)</i>			
Младшая группа (4года)	7 и >	4-3	-
Средняя группа (5лет)	10 и >	6-7	-
Старшая группа (6лет)	28 и >	22-24	-
Подготовительная группа (7лет)	60 и >	45 и >	-

### Методические материалы

1.Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

2.Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005

3.Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться, как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Малыши-крепыши» осуществляется в очной форме.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации и системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: демонстрация-объяснение, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, конкурс..

Алгоритм учебного занятия (наиболее часто используемый)

1. Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

2. Основная часть (продолжительность 10-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Упражнения на тренажерах.

3. Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут).

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, подвижные игры, хороводы, несложные игровые задания.

### ***Методы обучения, используемые на занятиях:***

#### **1. Методы по источнику познания:**

*Наглядный* (показ педагога, пример, иллюстрирование);

*Словесный* (описание, объяснение, название упражнений);

*Практический* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

#### **2. Методы обучения и воспитания:**

*Игровой* (способствует созданию заинтересованной, повышает мотивацию к выполнению какого-либо действия, исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

*Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

*Круговая тренировка:*

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

*Соревновательный метод* (способ выполнения упражнений в форме соревнований).

#### **3. Методы на основе структуры личности:**

*Метод формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений* (рассказ, беседа, показ, индивидуальная работа и т.д.);

*Метод формирования поведения* (упражнения, тренировка, игры и т.д.);

*Метод стимулирования и мотивации деятельности и поведения* (одобрение, похвала, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

**Принципы проведения занятий:** *Безопасность.* Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

*Возрастное соответствие.* Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

*Преемственность.* Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

*Деятельный принцип.* Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно– спортивная, творческая), общение.

*Наглядность.* Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

*Дифференцированный подход.* Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

*Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

#### ***Технологии, используемые при реализации программы***

Материалы программы предусматривают использование педагогических технологий:

**1.** Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

**2.** Технологии личностно-ориентированного обучения - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

**3.** Технология развивающего обучения является дополнением личностноориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

**4.** Технология сотрудничества - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

**5.** Игровые технологии - эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

#### ***Используемая литература***

1.Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова – М.: Издательство «Панорама», 2006.-144с

2.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста /Л.Д.Глазырина, В.А. Овсяник- М.: Айрис- пресс, 2001.-144с.

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: пособие издано в рамках учебно-методического комплекса / М.М. Борисова. -М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003. - 80с.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду / Н.Ч. Железняк. □ М.: □ Изд-во Скрипторий, 2003.
4. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата ): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с
5. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с
6. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду: методическое пособие / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
7. Семёнов Л.В. Коррекционное развитие физических качеств у детей в дошкольных образовательных организациях / Л.В. Семёнов, Н.В. Болдырева. – Сургут, 2015. -71с.
8. Снигур М.Е. Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне»: учеб.-метод. пособие / М.Е.Снигур - Сургут: РИО СурГПУ, 2017 102с.
9. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 144 с.
10. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье.-2009.-№ 4. – С.6  
Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика.

#### *Электронные ресурсы:*

1. Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273- ФЗ  
<https://base.garant.ru/70291362/>
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <https://ohrana-tryda.com/node/4055>
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.  
<https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>