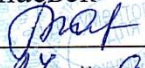


Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
Структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 9 г.о. Чапаевск – детский сад № 23
г.о. Чапаевск

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП
ГБОУ СОШ № 9 –
детский сад № 23 г.о.
Чапаевск
 / И.Н. Марухина
« 28 » августа 2021 г.

Программа принята на основании решения
методического совета
протокол № 2 от 27.08.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Здоровяк»
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Живайкин Николай Иванович
педагог дополнительного образования

г.Самара, 2021г.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы – на физическое воспитание личности дошкольников 5-7 лет и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна, особенности программы

Программа состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Целью программы является формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни и привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой.

Цели и задачи каждого модуля формируются отдельно.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
- расширять двигательный опыт детей.

Развивающие:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации.

Воспитательные:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебного материала;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебных занятий, участие в соревнованиях.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- формирование интереса к занятиям по лёгкой атлетике;
- формирование функциональных возможностей организма.

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Здоровьяк» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий;
- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом плану.

Познавательные УУД:

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения, следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учебный план ДООП «Здоровьяк»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	33	3	30
2.	«Начальный»	33	3	30
3.	«Основной»	60	3	57
	Итого	126	9	117

Наполняемость групп и режим учебной работы

Год обучения	Возраст детей	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
2021-2022	5-7 лет	25	3.5	Выполнение контрольных испытаний 1 года обучения

1. Модуль «Ознакомительный» (33 часа).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков лёгкой атлетики.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с предметом, получить первичные представления о двигательных действиях, используемых в лёгкой атлетике, упражнениях при развитии физических качеств, необходимых легкоатлету.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности; ознакомить обучающихся с видами лёгкой атлетики; развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей дошкольников в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	2	1	3	Беседа, наблюдение
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	6	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	10		10	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	5		5	Выполнение контрольных упражнений
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	4		5	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	33	3	30	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта, формируются первичные навыки упражнений по лёгкой атлетике.

2. Модуль «Начальный» (33 часов).

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в лёгкой атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в этом виде спорта.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности; ознакомить обучающихся с техникой бега и прыжков; развитие физических качеств, необходимых в лёгкой атлетике.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальный»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство избранным видом спортивной деятельности	2	1	7	Наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивания	6	1	5	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	9		8	Выполнение контрольных упражнений
4.	СФП	5		5	Наблюдение, беседа
5.	Игровые упражнения «Эстафеты»	9		4	Наблюдение, беседа
6.	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2	1	1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	33	3	30	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформируется представление о лёгкой атлетике, первичные навыки и необходимые двигательные действия.

3. Модуль «Основной» (60 часов).

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений, применяемых в лёгкой атлетике.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создать условия для формирования интереса к двигательной активности.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	6		5	Лекции,наблюдение, беседа,анкетирование
2.	Подвижные игры, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на растягивание	10	1	10	Наблюдение, беседа
3.	ОФП	11	1	10	Выполнение контрольных

					упражнения
4.	СФП	9		10	Выполнение контрольных упражнения
5.	Техническая подготовка	5		4	Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровые упражнения «Эстафеты»	10		10	Наблюдение, беседа
7.	Занятие по освоению модуля и итогу программы	9	1	8	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	60	3	57	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся появится представление о лёгкой атлетике и упражнениях, применяемых в данном виде спорта.

Общие требования к организации тренировочной работы.

Формирование физической культуры личности включает в себя: мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

Организация учебно-тренировочного процесса в учреждении направлена на решение следующих задач:

- гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- создание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие психическому развитию и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Спортивно-оздоровительный этап осуществляет физкультурно-оздоровительную подготовку, направленную на разностороннее развитие, ознакомление с основами и совершенствование техники бега и прыжков, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Методическое обеспечение.

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Программный материал для практических занятий.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-

расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание-разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.).
- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.
- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на

груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

Общая физическая подготовка.

Целью **общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, гимнастической скамейке.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития силы: упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту; по общефизической подготовке.

Подвижные игры.

Подвижные игры — это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Волевая подготовка:

- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения лёгкой атлетики;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

Медико-педагогический контроль:

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Здоровьесберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую

сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	Мальчики Девочки	5– 6 лет
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,8 - 7,0 7,8 - 7,5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	116 - 123 111 - 123
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	300 - 390 250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики Девочки	0 + 7 0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	680 650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики Девочки	15 20
Показатели	Мальчики Девочки	7 лет
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,0 - 6,0 7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	125 - 130 116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	350 - 400 300 - 350
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики Девочки	0 + 9 0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	800 - 900 700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики Девочки	20 25

Список литературы:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2018. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2019. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2020. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2017. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2017. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна. Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2019. - 251 с.
7. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2020 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2020. - 660 с.
8. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2017 (май). - М.: Сфера, 2017. - 128 с.
9. Инструктор по физкультуре, №1, 2017. - М.: Сфера, 2017. - 128 с.
10. Инструктор по физкультуре, №5, 2018. - М.: Сфера, 2018. - 128 с.
11. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2018. - 144 с.
12. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2019. - 599 с.
13. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2018. - 229 с.

14. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2018. - 112 с.
15. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2019. - 855 с.
16. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2019. - 304 с.
17. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. - М.: Сфера, 2020. - 756 с.
18. Не играй с огнем! Демонстрационный материал. - М.: ИП Бурдина С. В., 2017. - 128 с.
19. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2018. - 954 с.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2017. - 136 с.
21. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2018. - 832 с.
22. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2019. - 626 с.
23. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2018. - 144 с.
24. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2017. - 982 с.
25. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2017. - 262 с.
26. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2019. - 160 с.

27. Татарникова, Л. Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства (СПб ГУПМ), 2018. - 112 с.
28. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2018. - 163 с.
29. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2019. - 176 с.
30. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2017. - 240 с.
- 31.<http://detsad768.ru/fizra.html> – Страничка инструктора по физической культуре в дошкольном учреждении. На данной странице можно найти материалы: «Виды подвижных игр», «Современные взгляды на профилактику и коррекцию плоскостопия».
- 32.http://shkola7gnomov.ru/parents/pozanimaytes_s_malyshom – Школа семи гномов. Советы родителям. Позанимайтесь с малышом. На страницах сайта можно найти игры по всем возрастным группам: для физического развития, развития координации движений, внимания; увлекательные игры для всей семьи в дороге, путешествии, на прогулке.
- 33.http://shkola7gnomov.ru/parents/eto_interesno/dosug/ – Школа семи гномов. Советы родителям. Это интересно. Досуг. На страницах сайта можно найти следующие материалы: «Зимние забавы на улице», «Игры с мячом для детей от 5 лет. Каждый сам за себя» и др.
- 34.http://shkola7gnomov.ru/parents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitie/ – Школа семи гномов. Советы родителям. Это интересно. Физическое развитие. На страницах сайта можно найти следующий материал «Физическая активность дошкольников сказывается на их форме в будущем».
- 35.<http://window.edu.ru/resource/783/22783> – Колобки: конспект физкультурного занятия с элементами фольклора в старшей группе/ Корнилова Р.Н. Дан конспект физкультурного занятия в старшей группе, рекомендации по использованию фольклорного материала, описание физических упражнений и методики работы с каждым из них.
- 36.<http://www.detsadclub.ru/metodicheskaya-kopilka/387-palchikovaya-gimnastika> На сайте представлено более 50 вариантов пальчиковой гимнастики для детей со стихотворным сопровождением движений
- 37.<http://www.detsadclub.ru/metodicheskaya-kopilka/362-zaryadki-fizkultminutki> На сайте даны комплексы упражнений для зарядки, которые могут быть использованы на занятиях в детском саду, а также дома. Сопровождаются стихотворными текстами.