

Управление образования администрации
Прокопьевского муниципального округа
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Новосафоновский детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ Новосафоновский
детский сад «Солнышко»
от 30.08.2024 № 123

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года (72ч.)

Разработчик:
Туркина Юлия Сергеевна,
воспитатель

п. Новосафоновский,
2024

Комплекс основных характеристик
дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

1. 1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. 2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. 3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. 4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
5. 5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. 6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. 7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
8. 8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 –р);
9. Устав и локальные нормативные акты МАДОУ Новосафоновский детский сад «Солнышко».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а также учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей».

Отличительной особенностью и новизной данной программы является альтернатива детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Использование различных методик и технологий, в том числе: технологии развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); технологии «легкая атлетика в ДОУ — основа атлетизма» (В.А. Оринчук); технологии «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); технологии гимнастики мозга (П. Деннисон); технологии профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); метода музыкотерапия; методики формирования правильной осанки; методики профилактики плоскостопия.

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

мательными. Представленная Программа представляет собой модель систематизации опыта оказания дополнительных образовательных услуг для воспитанников дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей от 5 до 7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и соответствует базовому уровню сложности.

Адресат общеобразовательной общеразвивающей программы.

Поданной программе могут заниматься дети старшей и подготовительной к школе группы детского сада. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Возраст детей 5-7 лет. Комплектование состава группы детей осуществляется в свободной форме по желанию ребенка. Наполняемость группы 8-10 человек.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения – 53 часа. Первый год обучения – 21 час в год. Второй год обучения – 32 часа в год .

<i>Количество лет</i>	<i>Количество месяцев</i>	<i>Количество недель</i>
2	16	64

Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Режим занятий

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	20 мин	2 раза	40 мин	21
2	30 мин	2 раза	1 час	32

Учебный план занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»

№	Наименование	Количество часов	Формы промежуточ-
---	--------------	------------------	-------------------

	учебного модуля	Всего	Теория	Практика	ной аттестации
1.	Фитнес baby	21		21	Мониторинг
2.	Фитнес kids	32		32	Мониторинг
	Итого:	53		53	

Организационные формы обучения

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в группе фитнес Baby – 20 минут, включая организационные моменты; в группе фитнес Kids – 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном либо тренажерном залах, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Занятия проходят во второй половине дня перед полдником, либо не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Также занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Занятие включает части:

№	Часть занятия	Цель	Время в группе фитнес Baby:	Время в группе фитнес Kids
1.	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 6 минут	До 8 минут
2.	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 10 минут	До 12 минут
3.	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 8 минут	До 12 минут

4.	Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса (по В.М. Шепелю).	До 5 минут	До 5 минут
5.	Релаксационный комплекс по методике Д. Б. Юматовой	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1 - 2 минуты	2-3 минуты

Цель программы: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет посредством развития и совершенствования двигательных качеств.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучать естественным и жизненно важным двигательным умениям и качествами;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать у детей умение объективно оценивать свои физические возможности;
- формировать устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Развивающие:

- развивать двигательные творческие способности и навыки;
- развивать способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества детской личности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью.

Календарно-учебный график Фитнес Baby
(1 год обучения – возраст дошкольников 5-6 лет)

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координации способностей	Укрепление осанки. Профилактика	Владение мячом	Подвижная игра
октябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»
ноябрь	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

декабрь	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиначка, полупагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиначка, полупагат, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиначка, полупагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиначка, по-		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.
							Игра сотрудничества «Невод»

				лушпа- гат, бе- резка, колечко				
	19- 20	Непре- рывный бег уме- ренным темпом 2 мину- ты + 2 минуты через 3 минуты восста- новле- ния ходьбой		Стрет- чинг, упраж- нение рыбка корзи- ночка, по- лушпа- гат, бе- резка, колечко	Лазание по на- клонной лест- нице. Сохране- ние равновесия при ходьбе по возвышенной по- верхности.	Ходьба по разным по- верхно- стям, вы- полняя за- дания. Комплекс упражне- ний для укрепле- ния мышц стопы с массаж- ными мя- чиками		Игра соревно- вание «собач- ки»
	21- 22	Непре- рывный бег уме- ренным темпом 2 мину- ты + 1 минуту через 3 минуты восста- новле- ния ходьбой	Прыжки с разбега через гори- зонталь- ное пре- пятствие (планка выс.40см)	Стрет- чинг, упраж- нение рыбка корзи- ночка, по- лушпа- гат, бе- резка, колечко		Ходьба по разным поверхно- стям, вы- полняя за- дания.		Игра психофи- зической раз- грузки «Дед Мазаль»
	23- 24	Бег с из- менени- ем тем- па 10 секунд через 20 секунд (4- 5 повто- ров)	Прыжки на одной ноге через пре- пятствия, 5-6 прыж- ков каждой ногой	Стрет- чинг, упраж- нение рыбка корзи- ночка, по- лушпа- гат, бе- резка, колечко	Лазание по ве- ревочной лест- нице. Вис на канате.	Ходьба по разным по- верхно- стям, вы- полняя за- дания.		Игра психофи- зической раз- грузки «Хит- рая лиса»
январь	25- 26	Непре- рывный бег ус- ко- ренным темпом 30 се-		Стрет- чинг, упраж- нение рыбка корзи- ночка,		Ходьба по разным поверхно- стям, вы- полняя за- дания. Комплекс	Ведение мяча пе- редача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофи- зической раз- грузки «Выши- бала»

	кунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой. в прямом направлении.	Игра сотрудничества «Цепи»
29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение при-	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полу-		Ходьба по разным п верхно- стям, вы- полняя за- дания. Са- момассаж.	Ведение теннис- ного мяча клюш- кой, огибая конусы,	Игра психофизической раз- грузки «Дед Мазаль»

			земления	шпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа			удар по мячу.	
февраль	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Верхом»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту усвоенным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-	Непре-		Комби-		Ходьба по	Владе-	Игра активиза-

	40	рывный бег умеренным темпом 3,5 минуты		нация из гимнастических упражнений с движениями связками		разным поверхностям, выполняя задания.	ние мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	ции двигательного творчества «Покажи движение»
март	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазаль»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуте ускорения	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями	Опорный прыжок. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

апрель		ным тем-пом че-рез 3 минуты восста-новле-ния ходьбой		ми связ-ками под музыку				
	47-48	Различ-ные ви-ды бега чередуя с ходь-бой не менее 8 пробе-жек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на ка-ждой ноге) через пре-пятствие.	Стрет-чинг, Комби-нация из гим на-стиче-ских упраж-нений с дви-жения-ми связ-ками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным по-верхно-стям, вы-полняя за-дания. Комплекс упражне-ний для укрепле-ния мышц стопы с массаж-ными мя-чиками		Игра психофи-зической раз-грузки «Скачу-скачу»
	49-50	Непре-рывный бег уме-ренным темпом 4 мину-ты		Стрет-чинг, Комби-нация из гим на-стиче-ских упраж-нений с дви-жения-ми связ-ками под музыку		Ходьба по разным по-верхно-стям, вы-полняя за-дания.	Владе-ние мя-чом, ве-дения мяча фут-боль-ным спосо-бом огибая конусы, удар по мячу. Переда-ча в парах.	Игра психофи-зической раз-грузки «Дого-ни меня мя-чом»
	51-52	Непре-рывный бег уме-ренным темпом 2,5 ми-нуты + 1,5 ми-нуту через 2 минуты	Выпрыги-вания из приседа (лягушка) с продви-же-нием впе-ред 5 мет-ров.	Стрет-чинг, Комби-нация из гимна-стиче-ских упраж-нений с дви-жения-	Лазание по канату.	Ходьба по разным по-верхно-стям, вы-полняя за-дания.		Игра сотрудни-чество «Найди пару»

май		восстановления ходьбой		ми связками под музыку				
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
	57-58	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничества «Цепи»
	59-60	Непрерывный бег рав-		Стретчинг, Комби-		Ходьба по разным поверхно-	Владение мячом, ве-	Игра соревнования «Реки - озера»

		номер- ным темпом 4 мину- ты		нация из гимна- стиче- ских упраж- нений с дви- жения- ми связ- ками под музыку		стям, вы- полняя за- дания. Комплекс упражне- ний для укрепле- ния мышц стопы с массажны ми мя- чиками	дения теннис- ного мяча ра- кеткой огИБая конусы, Удар по мячу.	
61- 62	Непре- рывный бег рав- номер- ным темпом 5 минут			Стрет- чинг, Комби- нация из гимна- стиче- ских упраж- нений с дви- жения- ми связ- ками под музыку	Кувырок впе- ред. Лазание по наклонной ле- стнице. Сохра- нение равнове- сия при ходьбе по возвышен- ной по- верхности.	Ходьба по разным поверхно- стям, вы- полняя за- дания.		Игра психофи- зической раз- грузки «Дед Мазаль»
63- 64	Итоговая диагностика							Игра активиза- ции двигатель- ного творчест- ва «Ловишка с мячом»

Календарно-учебный график Фитнес Kids
(2год обучения – возраст дошкольников 6-7лет)

месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-	Развитие гибкости	Развитие лов- кости Разви- тие координа- ционных спо- собно- стей	Укрепление осанки. Профилактик	Владение мячом	Подвижная игра
октябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра со- трудни- чество «Позна- комься – повтори»

ноябрь	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке, постеленной на пол	Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3		Стретчинг, упражнение		Ходьба по разным поверхностям	Знакомство с мячом	Игра сотрудничества «Найди пару»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнования «Кто быстрее»
	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,	.	Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повторения)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс. 15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полупагаты	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажем		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

декабрь						ными мя- чиками		
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мячика вдаль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 ми-		Стретчинг, упражнение рыбка корзи-	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе	Ходьба поразным поверхностям, вы-		Игра соревнование «собачки»

		нуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		ночка, по-лушпа-гат, березка, ко-лечко	по воз-вы-шенной по-верхности.	полняя за-дания. Ком-плекс упраж-нений для ук-репле-ния мышц стопы с массаж-ными мячи-ками		
	21-22	Непре-рывный бег уме-ренным тем-по 2 ми-нуты + 1 минуту через 3 минуты вос-ста-новле-ния ходь-бой	Прыж-ки с разбе-га че-рез го-ризон-таль-ное пре-пят-стви-е (пла-нка выс.20с-м)	Стрет-чинг, упраж-нение рыбка кор-зиночка, по-лушпа-гат, березка, ко-лечко		Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-полняя за-да-ния.		Игра психофи-зической раз-груз-ки «Дед Мазаль»
	23-24	Бег с изме-нением темпа 10 секунд через 20 се-кунд (4-5 повто-ров)	Прыж-ки на одной ноге через пре-пят-ствия, 3-4 прыжк-а каж-дой ного-й	Стрет-чинг, упраж-нение рыбка кор-зи-ночка, по-лушпа-гат, березка, ко-лечко	Подготови-тельные уп-ражнения к кувырку. Груп-пировка в по-ложении сидя, стоя	Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-полняя за-да-ния.		Игра пси-хофи-зи-ческой раз-груз-ки «Хит-раялиса»
январь	25-26	Непре-рывный бег ускорен-ным тем-пом 30		Стрет-чинг, упраж-нение рыбка кор-зи-		Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-	Владе-ние мячом под-брасы-вание,	Игра психофи-зической раз-груз-ки «Снежки»

	се- кунд + 1 минуту умерен- ным тем- пом через 3 минуты восста- нов-ле- ния ходьбой		ночка, по- лушпа- гат, березка, ко-леч- ко, мо- стик из по- ло- жения лежа		полняя за-да- ния. Ком- плекс упраж- нений для ук- репле- ния мышц стопы с масса- жными мя- чиками	отби- вания, веде- ние мяча клюш- кой	
27- 28	Непре- рыв-ный бег уме- ренным тем- пом 2 ми- нуты + 1 минуту че-рез 3 ми- нуты во ста- новле- ния ходь- бой		Стрет- чинг, упраж- нение рыбка корзи- ночка, по- лушпа- гат, бе- резка, колечко, мо- стик из поло- жения лежа	Кувырок впе-ред.	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния. Са- момасса ж.	Владе- ние мячом под- брасы- вание, отби- вания, веде- ние мяча клюш- кой	Игра сотрудни- чество «Невод»
29- 30	Непре- рыв-ный бег уме- рен- ным тем- пом 2 ми- нуты + 1,5мину- ту че-рез 2 ми- ну- ты вос- становле- ния ходь- бой	Мета- ния набив- ного ме- шочка вдаль	Стрет- чинг, упраж- нение рыбка кор- зи- ночка, по- лушпа- гат, березка, ко-леч- ко, мо- стик из по- ло- жения лежа	Кувырок впе- ред	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния. Са- момас- саж. Ком- плекс упраж- нений для ук- репле- ния мышц		Игра психофи- зической раз- груз- ки «Два мороза»

февраль						стопы с массажными мячиками		
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпигат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба поразным поверхностям, выполняющая задания. Само-массаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпигат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба поразным поверхностям, выполняющая задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд	Метания набивного мячика в цель	Комбинация из гимнастических		Ходьба поразным поверхностям, выполняющая	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»

март		кунд (4-5 повто-ров)		упраж-нений с дви-жени-ями связ-ками		за-да-ния.	вания, Пере-дача в парах.	
	37-38	Непре-рывный бег уме-рен-ным темпом 2 ми-нуты + 1 минуту ускорен-ным темпом через 3 минуты восстано-вления ходьбой	Прыж-ки в длину с мес-та	Ком-бина-ция из гим-насти-че-ских упраж-нений с дви-жени-ями связ-ками	Лазание по швед-ской стенке. Вис на канате. Поста-новка ног.	Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-полняя за-да-ния.		Игра со-трудни-чество «Найди пару»
	39-40	Непре-рыв-ный бег уме-ренным темпом 2,5 мину-ты		Ком-бина-ция из гим-насти-че-ских упраж-нений с дви-жени-ями связ-ками		Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-полняя за-да-ния.	Вла-дение мя-чом, ве-дения мяча фут-боль-ным спосо-бом по пря-мой, удар по мячу.	Игра ак-тивиза-ции дви-гатель-ного творче-ства «Покаж и дви-жени-е»
	41-42	Бег с из-ме-нени-ем темпа 15 секунд че-рез 25 се-кунд (4-5 повто-ров)	Прыж-ки с разбе-га че-рез ба-рьеры выс.20 см	Ком-бина-ция из гим-насти-че-ских упраж-нений с дви-жени-ями связ-	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Поста-новка ног. Под-тяги-вание ног.	Ходьба пораз-ным по-верхно-стям, вы-полняя за-да-ния. Са-момасса-ж.		Игра психофи-зической раз-груз-ки «Дед Мазаль»

			ками. Упражн е- ние шпагат, складоч ка.				
43-44	Непре- рыв-ный бег уме- рен- ным тем- пом 3 ми- ну- ты		Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под музы ку		Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния.	Вла- дение мя- чом, ве- дения мяча фут- боль- ным спосо- бом оги- бая кону- сы, уда р по мя чу.	Игра ак- тивиза- ции дви- гатель- ного творче- ства «Повтор и движени е»
45-46	Непре- рыв-ный бег уме- ренным темпом 2 ми- нуты + 1 минуту ускорен- ным тем- пом через3 минуты восстанов -ления ходьбой	Запры пры- ги- вание на воз- вы- шен- ную по- верх- ность. Спры- гива- ния. Смяг- чение при- земле- ния	Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под му- зыку	Опорный прыжок. Зна- комство с техникой	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния.		Игра пси- хофи- зи- ческой раз- груз- ки «Хит- раялиса»
47-48	Различ- ныевиды бега че- редуя с ходьбой не менее 8 пробежек	Прыж- ки на одной ноге (3-4 на каж- дойно-	Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти-	Кувырок вперед	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя		Игра психофи- зической раз- груз- ки «Гуси- лебеди»

		по 20 секунд	ге) через препятствие.	ческих упражнений с движениями связками под музыку		задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
апрель	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Кукушонок»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба поразным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»

май				под му- зыку				
	53-54	Различ- ные виды бега че- редуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 се- кунд		Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под музы- ку		Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния.	Владе- ние мячом, ве-де- ния мяча фут- боль- ным спосо- бом огибая кону- сы, пе- редачи мяча	Игра ак- тивиза- ции дви- гатель- ного творче- ства «Повтор и движени- е»
	55-56	Непре- рывный бег равно- мерным темпом 4 минуты		Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под му- зыку	Лазание по в- февочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния. Ком- плекс упраж- не-ний для ук- репле- ния мышц стопы с масса- жными мя- чиками		Игра пси- хофи- зической раз-груз- ки «Кот и Мыши»
	57-58	Непре- рыв-ный бег равно- мер-ным тем-пом 4 ми-ну- ты	Вы- прыги- вания из присе- да (ля- гушка) с про- дви-	Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских		Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния.		Игра со- трудни- чество «Невод»

			жени- ем вперед 5 мет- ров.	упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под му- зыку				
59- 60	Непре- рыв-ный бег равно- мерным темпом 4 минуты			Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под му- зыку		Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния. Ком- плекс упраж- не- ний для ук- репле- ния мышц стопы с массаж- ными мя- чиками	Вла- дение мя- чом, ве- дения тен- нис- ного мяча ракет- кой огибая кону- сы, Уда р по мяч у.	Игра со- ревно- вание «Кто быстрее»
61- 62	Непре- рыв-ный бег равно- мерным темпом 5 ми-нут			Стрет- чинг, Ком- бина- ция из гим- насти- че- ских упраж- нений с дви- жени- ями связ- ками под му- зыку	Кувырок впе- ред. Лазание понаклонной лестнице. Со- хранение рав-новесия при ходьбе по воз-вы- шенной по- верхности.	Ходьба пораз- ным по- верхно- стям, вы- полняя за-да- ния.		Игра психофи- зической раз- груз- ки «Дед Мазаль»
63- 64	Итоговая диагностика							Игра ак- тивиза- ции дви- гатель-

			ного творче- ства «Повтор и движени е»
--	--	--	--

Ожидаемые результаты освоения программы и механизмы оценивания

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возможные достижения ребёнка на этапе завершения обучения.

Оценка индивидуального развития детей по программе проводится педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой и для решения задач построения образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в обучении.

Ожидаемые результаты :

К концу первого года обучения воспитанники:

- имеют представление о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;
- стараются удерживать позу правильной осанки;
- знают названия упражнений игрового стретчинга, последовательно их выполняют;
- выполняют индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, принимают различные исходные положения, стараются выразительно выполнять движения;
- с удовольствием выполняют упражнения;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации

К концу второго года обучения дети:

- знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса;
- удерживают позу правильной осанки;
- знают названия упражнений игрового стретчинга, качественно и последовательно их выполняют;
- выполняют индивидуальные нормативные показатели;
- двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения;
- с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания;
- не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке

оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации

Условия реализации программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

- Направленность программы - физкультурно-спортивная
- Год обучения – первый год
- Количество обучающихся – 8-10 человек
- Возраст обучающихся – 5-7 лет
- Комплектование объединений - с 31 мая по 31 августа (также допускается в течение всего календарного года на основе собеседования)

2. Адрес места осуществления образовательного процесса

- 653224, РФ, Кемеровская область, Прокопьевский муниципальный округ, п. Новосафоновский, улица Молодежная 16 а

3. Продолжительность учебного года

- Начало учебного года – 01.09
- Окончание учебного года – 31.05
- Количество учебных недель 36 недель

4. Сроки контроля:

- входной – с 01-10.10
- промежуточный – 15-25.12
- итоговый - 10-20.05

5. Праздничные дни:

- - 4 ноября – День народного единства;
- - 1, 2, 3, 4, 5, 6 января - Новогодние праздники;
- - 7 января - Рождество Христово;
- - 23 февраля - День защитника Отечества;
- - 8 марта - Международный женский день;
- - 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- - 9 мая - День Победы;

Обеспечение учебным помещением

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной дополнительной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

- гимнастические коврики – 10 шт;
- гимнастическая стенка -1 шт;
- гимнастическое бревно – 1 шт.,
- мячи – 10 шт;

- массажные мячи – 10 шт;
- набивной мешок – 10 шт;
- наклонная лестница – 1 шт;
- канат – 1 шт;
- маты спортивные – 5 шт;
- компьютер и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.) – 1 шт.

Методическое обеспечение

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

При составлении Программы *учитывалось*:

- время занятий по дополнительному образованию детей в МАДОУ Новосафоновский детский сад «Солнышко»
- соответствие СанПиН 2.4.1.3049-13 от 30 июля 2013г.
- соответствие Типового положения о дошкольном образовательном учреждении № 2562 от 27.10.2011г.
- соответствие ФГОС дошкольного образования - Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Типы занятий:

1. Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

2. Закрепляющее - таких занятий 2 и более. На 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

3. Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

4. Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, может быть представлено вниманию родителей, как показательное.

5. Диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Основные методы:

- методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровые;

- методы воспитания: методы стимулирования и мотивации, волевые, социальные методы; педагогические технологии: технология группового обучения, здоровье-сберегающая технология, игровая технология;

- формы организации образовательной деятельности: комбинированное занятие, мастер-класс, открытое занятие и т.д.

Форма занятий – подгрупповая.

По особенностям коммуникативного взаимодействия – игра, соревнования, развлечения. Предлагая выполнение задания в парах, учитываются симпатии дошкольников, уровень их игровых навыков, темперамент.

Педагогический мониторинг проводится в начале и конце учебного года, фиксирует результаты развития, воспитания и обучения детей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;

- организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- участие в соревнованиях ДОУ.

Мониторинг результатов освоения программы

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916).

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (октябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Портрет выпускника окончившего обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»

По окончании первого года обучения дети имеют представление о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса; стараются удерживать позу правильной осанки; знают названия упражнений игрового стретчинга, последовательно их выполняют; выполняют индивидуальные нормативные показатели; двигаются в соответствии с заданным темпом, принимают различные исходные положения, стараются выразительно выполнять движения; с удовольствием выполняют упражнения; не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации

По окончании второго года обучения дети знают о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса; удерживают позу правильной осанки; знают названия упражнений игрового стретчинга, качественно и последовательно их выполняют; выполняют индивидуальные нормативные показатели; двигаются в соответствии с заданным темпом, чётко принимают различные исходные положения, выразительно выполняют движения; с удовольствием выполняют упражнения, самостоятельно придумывают различные двигательные задания; не нарушают правила поведения в зале, участвуют в расстановке и уборке оборудования, следят за внешним видом, помогают друзьям в трудной ситуации.

Итогом проделанной работы являются участие в спортивных соревнованиях, сдачи ГТО.

Диагностика сформированности уровня физической подготовленности

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Название теста	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

1 – низкий

2 – ниже среднего 3 – средний

4 – выше среднего 5 - высокий

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	86,1-89,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и

						выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	119-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше

Бег на 30 м (с)	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,0 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	32,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	32,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	32,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем ту- ловища в сед (коли- че- ство раз- за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с ме- ста (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Приор, 2004. – 32 с.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 г. Российская газета – Федеральный выпуск № 6693 (122).
3. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года от 07.12.2017 г.

4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726р.
5. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета, 31 декабря 2012 года.
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 23.07.2008 № 160-ФЗ).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 22.12.2013) // Российская газета, 11 декабря 2013.
8. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
10. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14. – Москва 2014. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 г. № 41.

Литература для педагога

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».

10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
12. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».
14. Д. Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательнo-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.