

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 19
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета МДОБУ ЦРР
детского сада № 19
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

Утверждаю *Зем*
Заведующий МДОБУ ЦРР-
детского сада № 19
Н.В. Ульянова
Приказ № 51 от «31» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Крепыш»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 5 до 6 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 24916

Составители:

Мальшев А.А. – к.п.н.

педагог дополнительного
образования

г. Сочи – 2023г.

Оглавление

1.Целевой раздел.....	3
1.1Пояснительная записка.....	3
1.2Цели и задачи реализации программы.....	6
1.3Принципы и подходы к формированию программы	
Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной	
программе группы по укреплению здоровья «Крепыш	6
1.4 целевые ориентиры освоения программы	11
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 5 до 6 лет	14
Содержательный раздел.....	17
2.1. Календарно-тематический план дополнительной	
образовательной программы.....	17
2.2. Содержание разделов программы.....	18
2.3. Методика выполнения упражнений в разделе «Черлидинг».....	19
2.4. Тематический план занятий по программе дополнительного	
образования по физической культуре в старшей группе	24
3. Организационный раздел.....	29
3.1. Нормативно-правовое обеспечение.....	29
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	29
3.3. Пособия по направлениям развития и образования.....	30
Приложения:.....	33

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Важнейшими задачами, решаемыми в процессе физического воспитания дошкольников, являются задачи, предполагающие оптимизацию физического развития, всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья и обеспечение условий для нормального биологического развития (Л.П.Матвеев, 1991; Ю.Ф.Курамшин, 2004).

В дошкольном возрасте интенсивно развиваются все физические качества. Это происходит гетерохронно в зависимости от особенностей возрастных периодов развития ребенка. В сенситивные периоды повышается восприимчивость организма к избирательным воздействиям среды. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо планировать этапы акцентированного воздействия на определенные физические качества для максимального их развития (А.А.Гужаловский, 1978; Л.В.Волков, 1981; А.А.Ругина, 1999; В.К.Бальсевич, 2000; В.И.Лях, 2000), что обеспечивает сбалансированное повышение физического потенциала дошкольника.

В последнее время появились данные о том, что природно-климатические условия проживания существенно влияют на динамику физического развития детей, в зависимости от региональных особенностей меняется картина сенситивных периодов развития (И.В.Азарова, 1983; В.И.Лях, 1990; В.А.[Нестеров](#), 1995). Кроме того, факторы внешней среды в значительной мере предопределяют выбор средств и методов физического воспитания (Т.И.Осокина, 1981; В.В.Пономарёв, 1993; Н.В.Алябьева, 1994; В.А.Нестеров, Г.И.[Мызан](#), Н.Н.Чекулаев 1995; В.А.[Нестеров](#), 1995; Н.Н.Колесникова, 1999; О.П.Лебедева, 2000; И.Ю.Юсупов, 2003). Это дает основание утверждать, что процесс физического воспитания детей должен строиться на основе учета природно-климатических особенностей мест их проживания (Г.В.Сендек, 1972; Т.И.Осокина, 1983; В.В.Пономарёв, 1993,

1995, 1997; И.И.Григорьев, А.И.Григорьев, К.И.Григорьев, 1998; Н.Н.Колесникова, 1999; О.П.Лебедева, 2000; И.Л.Макарова, 2002 и др.).

Город Сочи единственное место в России, где наблюдается субтропический климат. Анализ возможностей прямого переноса содержания и форм физического воспитания на детей, находящихся в условиях субтропического климата из систем физического воспитания разных стран, показал, что такой перенос невозможен.

Анализ научной и методической литературы показал важность и актуальность проблем физического воспитания дошкольников. Ученые и практические работники предлагают следующие пути физического совершенствования детей 5-6 лет:

- Учитывать региональные особенности проживания детей в процессе их физического воспитания.

- Большую часть времени на занятиях уделять развитию физических качеств.

- Увеличивать физическую нагрузку, получаемую детьми в дошкольном учреждении, поднимая показатели продолжительности и интенсивности занятий физическими упражнениями.

- Интегрировать познавательную и двигательную активности детей.

- Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании, обучении и развитии ребенка.

Поэтому в настоящей программе для учета региональных особенностей в качестве регионально обусловленного раздела в процесс дополнительного физического воспитания детей 5-6 лет введен раздел «Черлидинг», вместо разделов, направленных на обучение детей зимним видам спорта, играм, забавам.

Чирлидинг — это сложно координационный вид спорта, который включает в себя элементы гимнастики, акробатики, хореографии. Сочетание, уже по своей сути, ярких видов спорта в единое целое делает чирлидинг

невероятно зажигательным и привлекательным как для спортсменов, так и для зрителей.

В дошкольной образовательной организации занятия **черлидингом** способствуют формированию стрессоустойчивости и увеличения двигательной активности детей, развитию быстроты, гибкости, ловкости, координации, а также гармоничному развитию личности. Детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные виды движений, а также формировать у детей потребность к двигательной активности, развитию творческих способностей и лидерских качеств. Что как раз помогает реализовать учет региональных особенностей детей в данной возрастной категории.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 5-6 лет.

Сроки реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев).

Формы и режимы занятий. Занятия предполагается проводить в урочной форме 2 раза в неделю (всего 72 занятия) по 25 минут.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Целью программы является способствование повышению уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет, в ЦРР МДОУ № 19.

В ходе реализации программы ставятся следующие **задачи**:

- Стимулировать развитие физических качеств, сенситивных для данного возраста.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Сформировать элементарные навыки ритмики и акробатики, движений с помпонами под музыку в группе.
- Воспитать ребенка, любящего спорт и подвижные занятия под музыку.

-обучение детей элементам различных видов физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и черлидингу.

- **воспитание** у ребенка любви и привязанности к **детскому саду** и городу, развитие чувства ответственности и гордости за достижения страны в области спорта.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Таким образом, существует объективная необходимость в использовании для дополнительного образования детей регионально ориентированной программы физического воспитания дошкольников субтропического климатического района ЧПК базирующейся на следующих основных положениях:

- Направленность процесса физического воспитания должна учитывать особенности сенситивных периодов развития физических качеств дошкольников, соответствующих природно-климатическим условиям мест проживания детей.

- Оценка показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников должна основываться на значениях, полученных в результате массового обследования детей субтропического климатического района ЧПК.

- Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен включать регионально обусловленные разделы (рис. 1).

Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной

программе группы по укреплению здоровья «Крепыш»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

(Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей здорового образа жизни. спорта;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к спортивной культуре народов России

— развитие творческого самовыражения в спорте, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в обучении, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках школы, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений

(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ДОУ № 19 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы с учащимися

№	Месяц	Название мероприятия	Формы проведения	Результат и (или) информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	сентябрь	Вежливость на каждый день.	Беседа, диспут	Знание основных моральных норм и ориентация на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости
2	октябрь	«Азбука Здоровья»	Беседа	Сформированность внутренней

		ЗОЖ и режим дня»	режиме дня.	позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ
3	ноябрь	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	Сформированность основ гражданской идентичности: чувства гордости за свою Родину
4	декабрь	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	праздник	Сформированность основ культурной идентичности, уважение к культуре и традициям народов России и мира
5	январь	«Вредные привычки и их последствия»	беседа	Сформированность внутренней позиции воспитанников, эмоционально - положительное отношение к ЗОЖ,
6	февраль	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	развлечение	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине
7	март	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	праздник	Развитие творческой активности и самостоятельности, воспитание чувства коммуникабельности, культуры отношений,
8	апрель	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	формирование патриотического отношения и чувства к своей семье, городу, к природе, культуре на основе исторических и природных особенностей родного города
9	май	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в мероприятиях концерте и т.д.	сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине

Работа с родителями воспитанников или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в ДОУ

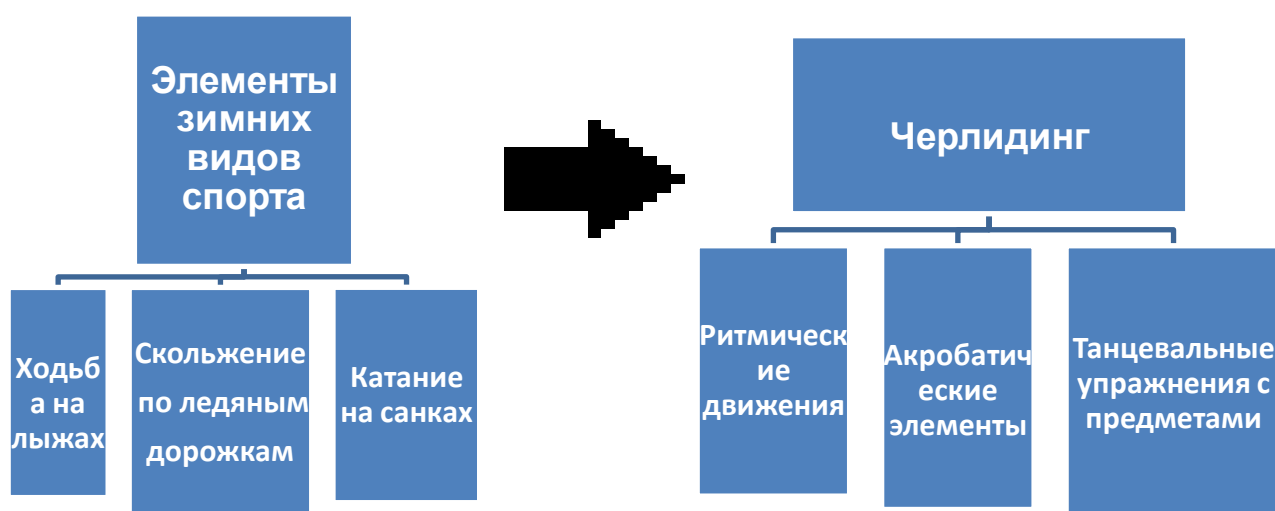


Рис. 1. Замена разделов, связанных с зимними видами двигательной активности, регионально обусловленным разделом экспериментальной программы.

В качестве регионально обусловленного раздела в процесс дополнительного физического воспитания детей 5-6 лет введен раздел «Черлидинг», вместо разделов, направленных на обучение детей зимним видам спорта, играм, забавам.

1.4 целевые ориентиры освоения программы

Формы подведения итогов реализации программы. Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на праздниках МДОУ №19 и других учреждениях города, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей в соответствии с основной программой по физической культуре учреждения с получением уровней развития показателей "высокий" и "выше среднего" (Прил.1-4).

1.5 возрастные особенности детей 5-6 лет

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями телосложения, которые характеризуют, прежде всего, биологические формы или морфологию человека.
2. Показателями здоровья, отображающими морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.
3. Показателями развития физических качеств (Ж.К. Холодов, 2008).

По данным Л.И. Пензулаевой, интенсивность ростовых процессов после 3-х лет снижается, а в 4-5 лет темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год. Пропорции тела продолжают изменяться, ребенок вытягивается, его туловище постепенно становится относительно более узким. В возрасте 4-5 лет начинают проявляться половые различия в строении тела, хотя еще слабо выраженные. В период от 5 до 7 лет наблюдается увеличение скорости роста тела в длину (так называемый «полуростовой» скачок) (С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева, 1991) , причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. В 6-7 лет вновь начинается бурное увеличение длины тела - на 6-8 см и даже 10 см в год.

Развитие организма происходит волнообразно, и каждый возраст имеет свои особенности. Рост тела в длину изменяется не равномерно: периоды замедленного роста сменяются периодами ускоренного роста; причем наибольшее увеличение веса тела приходится на период относительного замедления роста тела в длину. То есть приоритетное направление пластических процессов в организме периодически меняется. Организм либо быстро набирает вес, либо интенсивно увеличивается длина тела (А.Г. Дембо, 1979).

В результате полуростового скачка изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, которая тесно связана с развитием и функциональными возможностями легочной ткани. Так, в этом возрасте появляются, а в последующие годы более интенсивно развиваются признаки увеличения продольных размеров грудной клетки. Реберные дуги нижних ребер в этих случаях сходятся в грудине под более острым эпигастральным углом. Такое строение содействует развитию органов грудной полости – легких и сердца, формируется так называемый торакальный тип телосложения, способствующий улучшению снабжения организма кислородом и развитию аэробной энергетики, связанной с окислительными процессами в мышцах. У других детей формируется широкая грудная клетка с более тупым эпигастральным углом. Это характерно для мышечного и особенно дигестивного типов телосложения. Могут быть и промежуточные варианты.

Считается (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1985), что окружность грудной клетки изменяется неравномерно и за весь дошкольный период увеличивается на 12 - 15 см. Величина окружности грудной клетки зависит от телосложения ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, сердечно-сосудистой системы).

По данным С.Б. Тихвинского окружность грудной клетки за 4-й год увеличивается незначительно – на 0,5-1 см, но уже на 5-7-м году увеличение

становится заметным – на 2-2,5 см.

Изменение окружности головы определяется главным образом увеличением массы головного мозга и происходит, по мнению Л.И. Пензулаевой, менее интенсивно, чем окружность грудной клетки.

На основе возрастных особенностей развития детского организма можно сформулировать следующие методические особенности физкультурных занятий с детьми 5-6 лет.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, инструктор тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредотачивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям, преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия

используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей. При обучении основным видам движений применяются игровые приемы.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или же показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений воспитатель дает в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети; при этом готовить к этому их следует заранее. Детей продолжают учить быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение детьми техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум элементам). В целях предупреждения возможных ошибок инструктор использует зрительные ориентиры, например в прыжках в высоту с разбега место отталкивания обозначает линиями.

Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. У детей следует развивать умение

анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала дети выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Инструктор при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделяется той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

Стремясь обеспечить высокую двигательную активность детей, педагог вместе с тем не должен занижать требования к качеству выполнения упражнений, упускать из поля зрения воспитательные и оздоровительные задачи.

В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

2.Содержательный раздел

Диагностика – 4ч.

Элементы спортивных игр – 12ч.

Черлидинг – 24ч.

Акробатика– 6ч.

Обучение двигательным действиям с предметами – 8ч.

Гимнастика, упражнения на развитие гибкости – 6ч.

Бег, упражнения с элементами бега – 12ч.

Всего – 72 часа.

Учебный план

Месяц	Кол-во занятий
октябрь	8
ноябрь	8
декабрь	8
январь	8
февраль	8
март	8
апрель	8
май	8
июнь	8
ИТОГО	72

2.1. Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы

Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы представлен в таблице 1. Программа обучения рассчитана на 72 академических часа.

Таблица 1

Календарно-тематический план ДОП в старшей группе

Месяц	№ занятия	Диагностика	Элементы спортивных игр	Черлидинг	Гимнастика, упражнения на развитие гибкости	Акробатика	Обучение двигательным действиям с предметами	Бег, упражнения с элементами бега
Октябрь	1,2	X						
	3,4			X				
	5,6			X				
	7,8			X				
Ноябрь	9,10			X				
	11,12			X				
	13,14			X				
	15,16		X					
Декабрь	17,18		X					
	19,20				X			
	21,22				X			
	23,24				X			
Январь	25,26					X		
	27,28					X		
	29,30					X		
	31,32						X	
Февраль	33,34						X	
	35,36						X	
	37,38							X
	39,40							X
Март	41,42							X
	43,44				X			
	45,46				X			
	47,48				X			
Апрель	49,50						X	
	51,52						X	
	53,54						X	
	55,56		X					
Май	57,58		X					
	59,60			X				
	61,62			X				
	63,64			X				
Июнь	65,66			X				
	67,68			X				
	69,70			X				
	71,72	X						

2.2. Содержание разделов программы

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. Как правило, хотят все. Но не следует включать, в группу детей с противопоказаниями по состоянию здоровья. Учитывается также и мнение родителей. Если они категорически против, то не стоит принуждать. В ходе вводного занятия педагог объясняет, чем будут заниматься и что это даст детям.

Диагностика. Определение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья детей очень важно, для дальнейшего процесса дифференциации во время занятий. На этих занятиях определяются такие показатели каждого ребенка, от которых будет зависеть сложность выполняемых элементов на занятии и необходимая общая нагрузка.

Элементы спортивных игр. На этих занятиях происходит дополнительное обучение детей элементам спортивных игр:

- футбола;
- баскетбола;
- волейбола (пионербола);
- боулинга;
- бадминтона;
- хоккея;
- гандбола и др.

Черлидинг. В этом разделе дети обучаются совместным действиям детей под музыку со специальным инвентарем – помпонами. Используются построения, перестроения, танцевальные шаги и ритмические движения.

Гимнастика, упражнения на развитие гибкости. В этом разделе материал направлен на обучение детей плавным, правильным и четким по выполнению движениям, а так же развития гибкости, подвижности в суставах, пластичности и координации. Выполняются упражнения на равновесие, обще развивающие упражнения.

Акробатика. В этом разделе дети обучаются акробатическим упражнениям предлагаемыми программой «Старт».

Обучение двигательным действиям с предметами. В разделе происходит обучение движениям с обручем, скакалкой, мячами, лентами и прочими предметами.

Бег, упражнения с элементами бега. Раздел посвящен обучению детей бегу, разновидностям бега и беговым упражнениям, а так же играм и забавам на основе и с преимущественным использованием бега.

2.3. Методика выполнения упражнений в разделе «Черлидинг»

Старшая группа, осень

(сентябрь)

Шпагат

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других и.п. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

И.п. – стойка на коленях.

1 – полушпагат на правую;

2 – и.п.;

3-4 – то же другой ногой.

Дозировка: по 10 раз каждой ногой;

ОМУ: руки на полу, спина прямая.

И.п. – стойка на правом колене, левая впереди;

1 – скольжением опуститься в шпагат;

2 – выполнить 10 пружинящих движения;

3 – зафиксировать положение;

4 – и.п.

5-8 – то же другой ногой.

Дозировка: по 10 раз на каждую ногу, удерживать 5 счетов.

ОМУ: ноги не сгибать, руки на полу, спина прямая.

И.п. – упор присев;

1 – ноги в стороны;

2 – выполнить 10 пружинящих движений;

3 – зафиксировать положение;

4 – и.п.

Дозировка: 10 раз, положение удерживать 5 счетов.

ОМУ: ноги прямые, руки на полу, спина прямая.

Октябрь

Стойка на лопатках

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руки.

Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатку и руки; разогнуть ноги вверх. Страховку оказывают стоя, сбоку, за ноги.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – перекал на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – стойка на лопатках согнутыми ногами;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку, спина прямая.

И.п. – упор присев;

1 – группировка;

2 – стойка на лопатках;

3 – группировка;

4 – и.п.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: выполнять плотную группировку, спина прямая, ноги не сгибать.

Старшая группа, весна(апрель)

Переворот в сторону

Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой. После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Руки и ноги ставить на одной линии. При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках, стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в

стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховка осуществляется стоя сзади, за поясницу.

И.п. – стоя лицом к стенке;

1 – стойка на руках;

2 – и.п.;

3-4 – то же.

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: руки не сгибать.

И.п. – стоя лицом к стенке;

1 – стойка на руках с широким разведением ног;

2 – и.п.;

3-4 – то же;

Дозировка: 5 раз.

ОМУ: руки и ноги не сгибать.

Далее выполняют те же упражнения, только с помощью преподавателя, стоя на середине зала.

Далее выполняю переворот в сторону самостоятельно.

Май

Кувырок вперед

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из

упора стоя согнувшись или упора согнувшись, а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

И.п. – о.с.;

1 – упор присев;

2 – группировка;

3 – упор присев;

4 – и.п.

И.п. – о.с.;

1 – группировка;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – о.с.;

1 – упор углом;

2 – перекат на спину;

3 – группировка;

4 – и.п.;

И.п. – упор присев;

Выполнить кувырок вперед полностью.

2.4. Тематический план занятий по программе дополнительного образования по физической культуре в старшей группе

№ занятия	Дата	Содержание занятия	Оборудование
1,2		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Диагностика уровня физической подготовленности (прохождение педагогического тестирования уровня развития физических качеств и двигательных умений).	Конусы, набивной мяч
3-5		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "обучение элементу "полушпагат" в упражнениях с помпонами (в соответствии с программой). Игра: "Дотянись".	Конусы, помпоны, магнитофон гимнастический мат
6-8		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "обучение элементу "шпагат" в упражнениях с помпонами (в соответствии с программой), совершенствование элемента "полушпагат". Игра: "Дотянись".	Конусы, помпоны, магнитофон гимнастический мат
9-11		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "обучение элементу "стойка на лопатках" в упражнениях с помпонами(в соответствии с программой). Игра: "Дотянись".	Конусы, помпоны, магнитофон гимнастический мат
12-14		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "совершенствование элемента "стойка на лопатках" в упражнениях с помпонами(в соответствии с программой). Игра: "Дотянись".	Конусы, помпоны, магнитофон гимнастический мат, ленты
15,16		Построение, перестроения. Виды ходьбы: с подниманием бедра, на внешнем своде стопы. Бег. Обучение передачи мяча в баскетболе (снизу, от груди, из-за головы) стоя в обручах.	конусы, гимнастические мячи, обручи
17,18		Построение, перестроения. Виды ходьбы: с подниманием бедра, на внешнем своде стопы. Бег. Обучение передачи мяча в баскетболе с отскоком от пола (от груди, из-за головы) стоя в обручах.	конусы, гимнастические мячи, обручи
19,20		Виды ходьбы: на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Упражнения, способствующие развитию гибкости, формированию правильной	Конусы, гимнастический мат, Гимнастический мяч,

		осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Обучение элементу "Складка". Игра "веревочка".	скакалка.
21,22		Виды ходьбы: на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, прыжковые упражнения в движении (в ходьбе и беге). Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Ходьба по гимнастической скамейке с соскоком на мат. Игра "веревочка".	Конусы, гимнастический мат, гимнастическая скамейка, Гимнастический мяч, скакалка.
23,24		Виды ходьбы: поднимая колени, в приседе, прыжковые упражнения в движении (в ходьбе и беге). Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове. Игра "Самолетики".	Конусы, гимнастический мат, гимнастическая скамейка, Гимнастический мяч, мешочки с песком.
25,26		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: колечко. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Обучение игре: «Море волнуется».	Гимнастические палки, мячи, гимнастический мат
27,28		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: мост лежа. Совершенствование элементов: колечко. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Море волнуется».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты
29,30		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: мячики. Совершенствование элементов: мост лежа, корзиночка, шпагат. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Море волнуется».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты
31,32		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под ногой. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка). Обучение упражнениям с обручем: вращение на талии, вертолеты. Игра: «Хвостики».	Гимнастические палки, обручи, конусы, мячи, гимнастические маты,

			ленты
33-34		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под ногой. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (Обручи). Обучение упражнениям с обручем: вращение на руке. Совершенствование техники выполнения вращения обруча на талии. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Хвостики».	Гимнастические палки, конусы, обручи, гимнастические маты, ленты
35-36		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под ногой. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические мячи). Обучение упражнениям с обручем: прыжки с обручем. Совершенствование техники выполнения вращения обруча на руке. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Хвостики».	конусы, мячи, гимнастические маты, ленты, обручи
37-38		Виды ходьбы: на носках, на пятках, Бег. Бег со сменой направления по свистку. Обучение эстафетному бегу. Обучение игре: "бездомный заяц" (со сменой направления бега и с заданиями).	конусы, магнитофон, эстафетные палочки
39-40		Виды ходьбы: на внешнем своде стопы, в приседе, Бег с изменением скорости. Бег с заданием (присесть и встать, подпрыгнуть, развернуться на 360 градусов и продолжить бег). Дыхательные упражнения Игра: «Бездомный заяц».	конусы, магнитофон
41-42		Виды ходьбы: на внешнем своде стопы, в приседе, Бег с изменением скорости. Бег с заданием с двойным сигналом (по свистку - присесть и продолжить бег, по хлопку - изменить направление движения). Челночный бег. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, самомассаж. Игра: «Бездомный заяц».	конусы, магнитофон
43,44		Виды ходьбы: на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: плуг. Совершенствование элементов: цветок, корзиночка, шпагат, мост лежа. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Лимбо».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты

45,46		Виды ходьбы: на внутреннем и внешнем своде стопы, бег, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: мост лежа на одной руке (одна рука на животе). Совершенствование элементов: цветок, лепесток, корзиночка, продольный шпагат. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Лимбо».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты
47-48		Виды ходьбы: на внутреннем и внешнем своде стопы, бег, бег со сменой направления движения. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам: мост лежа на одной ноге (одна нога ставится на колено опорной ноги). Совершенствование элементов: цветок, лепесток, корзиночка, шпагат. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Лимбо».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты
49-50		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка). Обучение прыжкам на скакалке вперед. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Сбитый летчик».	Гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические маты, скакалки
51-52		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под ногой. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка). Обучение прыжкам на скакалке назад. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Сбитый летчик».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, скакалки
53,54		Виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с хлопком под ногой. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч). Обучение прыжкам на скакалке в движении. Развитие физических качеств: гибкость, ловкость. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки, мышц свода стопы, мелкой моторики. Игра: «Сбитый летчик».	Гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, обручи, скакалки
55,56		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Обучение элементам спортивных игр: хоккей (ведение шайбы). Игра: "Хвостики"	Конусы, обруч, мяч, клюшки, шайбы,

57,58		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Обучение элементам спортивных игр: хоккей (ведение шайбы змейкой обводя конусы). Игра: "Хвостики"	Конусы, обруч, мяч, клюшки, шайбы, ленты.
59-61		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "Переворот в сторону" (согласно программе). Игра: "Лимбо".	Конусы, скакалка
62-64		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "кувырок вперед" (согласно программе). Игра: "Ну-ка, повтори".	Конусы, гимнастический мат
65-67		Виды ходьбы: на носках, на пятках, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: Совершенствование элементов "Переворот в сторону", "кувырок вперед" с помпонами.	Конусы, помпоны, магнитофон, гимнастический мат
68-70		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Черлидинг: "обучение упражнениям с помпонами", изучение танца.	Конусы, помпоны, магнитофон гимнастический мат
71,72		Виды ходьбы: На внешне своде стопы, в приседе, бег, прыжковые упражнения в движении, бег. Общеразвивающие упражнения. Диагностика уровня физической подготовленности (прохождение педагогического тестирования уровня развития физических качеств и двигательных умений).	Конусы, набивной мяч

3. Организационный раздел

3.1. Нормативно-правовое обеспечение

3.1. Нормативно-правовое обеспечение

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Устав МДОБУ ЦРР детского сада № 19

3.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале с применением стандартного оборудования и инвентаря. Для обеспечения проведения занятий по программе необходимо:

гимнастический ковер, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастические мячи, обручи, скакалки,

помпоны, магнитофон, фишки, конусы, ленты, корзины, набивные мячи, секундомер, свисток, мешочки с песком.

3.3. Пособия по направлениям развития и образования

1. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста: В помощь воспитателю / В.К. Бальсевич, Н.Д. Васильев, К.М. Седов, Р.В. Парамонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 3. - С. 55-56.
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1993.-95 с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская // Дошкольное воспитание. – 1993. – № 11. – С. 4-18; № 12 – С. 8-14.
4. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. / В.Г. Алямовская. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. - С. 3-64.
5. Анисимов, В.И. Экология и проблемы развития территориально-рекреационного комплекса г. Сочи. / В.И. Анисимов, Б.А. Лукашин, М.М Трунев // Известия РАН, серия география. – М., 1996. – №1. – С. 15–18.
6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детского сада./ Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
7. Венгер, Л.А. Планы занятий по программе «Развитие» для подготовительной группы детского сада (седьмой год жизни). / Л.А. Венгер. – М., 1992. – 146с.
8. Горина, Е.В. Физкультурно-оздоровительная методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Горина – Москва, 2006 - 223 с.ил.
9. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский - Минск-Челябинск, 1978. - 285 с.: 42 л. прил.
10. Гуляйкин, В.А. Методика физической подготовки детей дошкольного возраста: Рекомендации. / В.А. Гуляйкин, А.И. Кравчук. – Омск, 1986. – 22 с.
11. Дворкина, Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 8. - С. 52-54.
12. [Демидова, Е.В. Игры-эстафеты и подвижные игры с мячом в детском саду](#): Метод. реком. в помощь работникам дошкольных учреждений. / Е.В. Демидова. - Краснодар, 1992. - 44 с.
13. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логвинова, Т.Н. Бабаева, Н.А. Ноткина и др. – СПб., 1995. — 284с.

14. Земскова, Г.В. Реабилитация детей среднего школьного возраста со сколиотической болезнью I-II степени средствами ЛФК / Г.В. Земскова, Н.А. Пилюсян // Здоровьесохраняющие технологии и формирование гармонично развитой личности: Сб. науч. ст. – Сочи: ИФК СГУТиКД, 2007. – С.66-70.
15. Змановский, Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Обруч. — 1996. — № 3. — С. 4-5.
16. Змановский, Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. — 1994. — № 6. — С. 11-18. 86
17. Карманова, Л.В. Занятия по физкультуре в старшей группе детского сада / Л.В. Карманова. - Минск: Народная асвета. - 1980. - 124 с.
18. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и доп. / А.В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с., ил.
19. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. / М.Ю. Кистяковская. – М.: Просвещение, 1978. – 160 с.
20. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей / Е.Г. Леви-Гориневская. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1955. - 168 с.
21. Малышев А.А. Содержание и организация регионально ориентированного физического воспитания детей дошкольного возраста субтропического района Черноморского побережья Кавказа: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Малышева – Краснодар: 2009. – 169с.
22. Мальцева, И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей шестилетнего возраста: дис. ... канд. пед. наук. / И.Г. Мальцева – Омск, 1988. – 207 с.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
24. Мухина, М.П. Концентрированное обучение основным движениям в процессе физического воспитания детей среднего и старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / М.П. Мухина – М.: 2003. – 176с.
25. Овчинникова, Ю.Г. Состояние здоровья организованных детей шестилетнего возраста г. Сочи и возможности прогнозирования их адаптационных способностей к обучению в общеобразовательной школе / Ю.Г. Овчинникова, Т.Н. Овчинникова // Студенческие научные исследования в сфере туризма и курортного дела: Материалы 1-й всерос. науч.-практ. конф., г. Сочи, 5-8 февр. 2007 г. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2007. – С. 309-312.
26. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения: Инструктивно-методическое письмо от 14.03.2000 № 65/23-16 // Дошкольное воспитание. - 2000. - № 5. - С. 145-149; Вестн. образования.

- 2000. - № 11. - С. 27-35.
27. О комплексном развитии физических качеств у детей 3-7 лет в режиме детского сада / В.А. Иванов, А.Я. Райбекас, Т.И. Терешкина [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 4. - С. 52-61.
 28. Программа «Детство» / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. — СПб.: Акцидент, 1995. — 228 с.
 29. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. — 208с.
 30. Программа и руководство для воспитателей детей дошкольного возраста. Радуга. / Т.Н. Доронова и др. – М.: Просвещение, 1993. - 224 с.
 31. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культ. и спорт" / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов. спорт, 2004. - 463 с.: табл.
 32. Фомина, Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 1. - С. 53-55.
 33. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стереотип. - М.: АCADEMIA, 2008. - 479 с.: табл.
 34. Целевая программа «Образование и здоровье ребенка в городе Сочи» на 2001 – 2005г.г.: / Под ред. И.М. Бадаян – Сочи, 2002, 24 с.
 35. Шарманова, С.Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 4. - С. 51-54.
 36. Шарманова, С.Б. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников / Шарманова С.Б., Федоров А.И. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 3. - С. 18-22.
 37. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 2. - С. 60-63.
 38. Шарманова, С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 2. - С. 9-13.
 39. Яковлева, Л.В. Работаем по программе «Старт». / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1996. – №2. – С. 43; №3. – С. 22;

- №4. – С. 32; №5. – С. 33; №6. – С. 63; №7. – С. 54; №8. – С. 72; №9. – С. 75; №10. – С. 32; №11. – С. 34.
40. Яковлева, Л.В. Работаем по программе «Старт». / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина // Дошкольное воспитание. – 1997. – №1. – С. 27; №2. – С. 14; №3. – С. 55; №4. – С. 31; №5. – С. 27; №6. – С. 40; №7. – С. 2; №8. – С. 36; №10. – С. 21; №11. – С. 24; №12. – С. 31.
41. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. Учреждений : в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации. – 315 с.

Таблица оценки физической подготовленности мальчиков 4-6 лет

Возраст	6 лет				5 лет				4 года						
Уровень физической подготовленности	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий		
	Прыжок в длину с/м, см	135 и больше	126 - 134	108 - 125		99 - 107	114 и больше	108-113		96-107	90-95	89 и меньше		98 и больше	90-97
Метание набивного мяча, см	251 и больше	228 - 250	182 - 227	159 - 181	158 и меньше	210 и больше	193 - 209	160 - 192	144 - 159	143 и меньше	174 и больше	158 - 173	126 - 157	110 - 125	109 и меньше
Наклон вперед, см	+6 и больше	+5	(+2) - (+4)	0 - (+1)	-1 и меньше	+5 и больше	+4	(+1) - (+3)	-1 - 0	-2 и меньше	+4 и больше	(+2) - (+3)	0 - (+1)	-1	-2 и меньше
Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и меньше	9,8 - 10,1	10,2 - 10,8	10,9 - 11,1	11,2 и больше	10,0 и меньше	10,1 - 10,4	10,5 - 11,2	11,3 - 11,6	11,7 и больше	11,3 и меньше	11,4 - 11,8	11,9 - 12,7	12,8 - 13,1	13,2 и больше
Бег 30 м, с	6,2 и меньше	6,3 - 6,5	6,6 - 7,1	7,2- 7,4	7,5 и больше	6,8 и меньше	6,9 - 7,1	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и больше	7,7 и меньше	7,8 - 8,1	8,2 - 8,9	9,0 - 9,3	9,4 и больше
Бег 150 /120/ 90м, с	36,9 и меньше	37,0 - 38,1	38,2 - 40,4	40,5 - 41,5	41,6 и больше	31,9 и меньше	32,0 - 33,4	33,5 - 36,4	36,5 - 37,9	38,0 и больше	26,6 и меньше	26,7 - 27,8	27,9 - 30,1	30,2 - 31,2	31,3 и больше

Таблица оценки физической подготовленности девочек 4-6 лет

Возраст	6 лет				5 лет				4 года						
Уровень физической подготовленности	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Прыжок в длину с/м, см	118 и больше	111 - 117	97 - 110	90 - 96	89 и меньше	109 и больше	101 - 108	88 - 100	83 - 87	82 и меньше	94 и больше	86 - 93	71 - 85	64 - 70	63 и меньше
Метание набивного мяча, см	232 и больше	212 - 231	172 - 211	152 - 171	151 и меньше	192 и больше	178 - 191	151 - 177	138 - 150	137 и меньше	173 и больше	155 - 172	120 - 154	103 - 119	102 и меньше
Наклон вперед, см	+9 и больше	(+7) - (+8)	(+3) - (+6)	(+1) - (+2)	0 и меньше	+8 и больше	(+6) - (+7)	(+2) - (+5)	0 - (+1)	-1 и меньше	+5 и больше	+4	(+1) - (+3)	-1-0	-2 и меньше
Челночный бег 3x10 м, с	9,8 и меньше	9,9 - 10,2	10,3 - 11,0	11,1 - 11,4	11,5 и больше	10,5 и меньше	10,6 - 10,9	11,0 - 11,6	11,7 - 11,9	12,0 и больше	12,1 и меньше	12,2 - 12,6	12,7 - 13,5	13,6 - 13,9	14,0 и больше
Бег 30 м, с	6,5 и меньше	6,6 - 6,8	6,9 - 7,5	7,6 - 7,9	8,0 и больше	6,9 и меньше	7,0 - 7,2	7,3 - 7,9	8,0 - 8,3	8,4 и больше	8,1 и меньше	8,2 - 8,5	8,6 - 9,3	9,4 - 9,7	9,8 и больше
Бег 150 /120/ 90м, с	39,4 и меньше	39,5 - 41,1	41,2 - 44,5	44,6 - 46,2	46,3 и больше	33,6 и меньше	33,7 - 34,9	35,0 - 37,4	37,5 - 38,6	38,7 и больше	28,9 и меньше	29,0 - 30,3	30,4 - 33,0	33,1 - 34,3	34,4 и больше

Таблица оценки физического развития мальчиков 4-6 лет

Возраст		6 лет				5 лет				4 года							
Уровень физического развития		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	
Рост, см		125 и больше	123 - 124	118 - 122	115 - 117	114 и меньше	119 и больше	117 - 118	113 - 116	111 - 112	110 и меньше	114 и больше	112 - 113	107 - 111	104 - 106	103 и меньше	
Вес, кг		27,5 и больше	24,5 - 27	21,5 - 24	20 - 21	19,5 и меньше	24,5 и больше	23 - 24	20 - 22,5	18,5 - 19,5	18 и меньше	21,5 и больше	20,5 - 21	17,5 - 20	16,5 - 17	16 и меньше	
ОГ, см		53 и больше	53	52	51	50 и меньше	53 и больше	53	52	51	50 и меньше	52 и больше	52	51	50	49 и меньше	
ОГК, см		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох	
		66 и больше	65	62 - 64	60 - 61	59 и меньше	64 и больше	63	60 - 62	58 - 59	57 и меньше	62 и больше	61	58 - 60	56 - 57	55 и меньше	
Динамометрия кисти, кг		Левой		Правой		Левой		Правой		Левой		Правой		Левой		Правой	
		12 и больше	10,5 - 11,5	8,5 - 10	7 - 8	6,5 и меньше	9,5 и больше	8,5 - 9	6,5 - 8	5,5 - 6	5 и меньше	7 и больше	6 - 6,5	4 - 5,5	3 - 3,5	2,5 и меньше	
		12,5 и больше	11 - 12	9 - 10,5	7,5 - 8,5	7 и меньше	9,5 и больше	8,5 - 9	6,5 - 8	5,5 - 6	5 и меньше	7 и больше	6 - 6,5	4 - 5,5	3 - 3,5	2,5 и меньше	

Таблица оценки физического развития девочек 4-6 лет

Возраст		6 лет				5 лет				4 года							
Уровень физического развития		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	
Рост, см		125 и больше	123 - 124	118 - 122	115 - 117	114 и меньше	118 и больше	116 - 117	112 - 115	110 - 111	109 и меньше	113 и больше	111 - 112	106 - 110	103 - 105	102 и меньше	
Вес, кг		26 и больше	24 - 25,5	20,5 - 23,5	19 - 20	18,5 и меньше	23,5 и больше	22,5 - 23	19,5 - 22	18,5 - 19	18 и меньше	20,5 и больше	19,5 - 20	17,5 - 19	16,5 - 17	16 и меньше	
ОГ, см		53 и больше	53	52	51	50 и меньше	52 и больше	52	51	50	49 и меньше	52 и больше	52	51	50	49 и меньше	
ОГК, см		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох		Вдох		Выдох	
		64 и больше	63	60 - 62	58 - 59	57 и меньше	63 и больше	62	59 - 61	57 - 58	56 и меньше	60 и больше	59	57 - 58	56	55 и меньше	
Динамометрия кисти, кг		Левой		Правой		Левой		Правой		Левой		Правой		Левой		Правой	
		11 и больше	9,5 - 10,5	6,5 - 9	5 - 6	4,5 и меньше	9,5 и больше	8,5 - 9	6 - 8	4,5 - 5,5	4 и меньше	7 и больше	6 - 6,5	4 - 5,5	3 - 3,5	2,5 и меньше	
		10,5 и больше	9,5 - 10	7,5 - 9	6,5 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 8,5	6 - 7,5	5 - 5,5	4,5 и больше	6,5 и больше	6	4 - 5,5	3,5	3 и меньше	