

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 44 Г. ТОМСКА

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАДОУ №44 г. Томска
протокол № 1
от 30 08 2021г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 44 г.
В. А. Фех
приказ № 850
от «30» 08 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 учебный год**

Автор-разработчик:
Теущакова Елена Петровна,
инструктор по физической
культуре.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана.	7
1.4. Планируемые результаты	9

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	
2.2.1. Материально – техническое обеспечение	16
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы	17
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	18
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	18
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы	19
Приложения	20

СОКРАЩЕНИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

ООП ДО – основная образовательная программа дошкольного образования
ФГОС ДО — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
ЦНС – центральная нервная система
ОДА – опорно-двигательный аппарат

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предназначена для удовлетворения природной двигательной потребности детей дошкольного возраста и развития их физических качеств и спортивных способностей. Также данная программа направлена на приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие физических качеств (силы, ловкости, точности, координации, равновесия, гибкости и выносливости) при помощи физических упражнений и специального спортивного оборудования.

Сегодня сохраняется тенденция роста заболеваний нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем у подрастающего поколения. Увеличивается число часто болеющих детей. Современные дети все чаще страдают гиподинамией. А ведь дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках, они им просто необходимы: этого требует их растущий организм, потребность в двигательной активности. На физкультурных занятиях основное внимание уделяется обучению основным естественным видам движений (ходьбе, прыжкам, метанию, бегу), в связи с чем реальное развитие физических качеств детей оказывается, чаще всего, необоснованно занижено. В результате, дети не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических качеств и укрепление здоровья. Все эти обозначенные проблемы демонстрируют *актуальность программы «Общая физическая подготовка».*

Особенность же программы заключается в том, что в процессе ее реализации на занятиях применяются различные по своей направленности методики (игровые, соревновательные, круговая тренировка), а использование современных методик по танцевально-игровой и оздоровительной гимнастике, комплексы упражнений «Йога», помогает развивать различные способности и качества детей, а так же укреплять их здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в двигательной активности ребенка и его физического развития.

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений ОДА специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. В этом случае ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Поэтому мы решили адаптировать нашу программу для дошкольников с трех лет.

Включение в программу авторских педагогических методик и дополнительных образовательных программ («Са-Фи-Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина; «Лечебная физкультура» Козырева) делают программу привлекательной и востребованной для детей с различными способностями.

Методологической основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» лежат программно-методические пособия:

- Ефименко Н. Н. Театр физического развития;
- Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления;
- Бережнова О.В., В. В. Бойко, Парциальная программа физического развития детей 3-7

лет «Мальши – крепыши»;

- Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста;
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ Статья 101. Осуществление образовательной деятельности за счет средств физических лиц и юридических лиц.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 03.06.2003, для использования в практической работе».

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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».

6. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

7. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Постановление 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".

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один учебный год обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 72 часа на учебный год.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса –

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Спортивные досуги, праздники, соревнования;
- Дни и недели здоровья;
- Контрольные занятия (тестирование)

Режим занятий - 2 раза в неделю, *периодичность* - с сентября по май включительно; *продолжительность* – для детей 6-7 лет не более 30 минут.

Возрастные особенности. Старший дошкольный возраст является чрезвычайно интересным и ответственным этапом в жизни ребенка. В этот период закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности и личностные качества. Необходимо создать условия для развития движений малыша, ведь они являются жизненно необходимой потребностью ребенка.

В этом возрасте важно укрепить здоровье ребенка и создать условия для его физического развития.

Ребенок в возрасте 6-7 лет владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательной импровизации. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывая свои реальные возможности. Убедившись в сложности выполнения двигательного действия, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, но

добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое, и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Развивается способность анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влияние постоянных упражнений. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности. В этом возрасте важно укрепить здоровье ребенка и создать условия для его физического развития

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать и совершенствовать физические качества возможности и способности детей дошкольного возраста.
2. Развивать осознанное отношение к двигательным действиям, способности к самоконтролю, самооценке.
3. Формировать интерес дошкольников к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Оздоровительное направление.

1. Охрана и укрепление здоровья детей, содействие их физическому и гармоничному развитию.
2. Развитие физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координации в равновесии, способствующие укреплению здоровья.
3. Формирование правильного отношения детей к занятию, спортивным мероприятиям.
4. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, физиологии, валеологии.
5. Обеспечение повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Проявляет умение предупреждать и устранять излишнюю мышечную напряженность; Владеет умением сохранять равновесия в динамических позах, что способствует совершенствованию функций вестибулярного аппарата.

В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Осознает значимость физических упражнений для развития всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

Имеет представление о здоровом образе жизни.

Воспитательное направление.

Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности; творческую организацию способностей человека, предусматривающую нравственные, трудовые и эстетические потребности личности.

1. Воспитание культуры движений, способствовать формированию правильной осанки, гармоничному пропорциональному развитию тела, уверенности в движениях.

2. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, двигательных заданий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.

3. Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей, воспитывая в характере терпение и выносливость.

4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Ожидаемые результаты.

Проявляет навыки рационального выполнения движений.

При определенных условиях проявляет умение выполнять двигательные действия в максимальном темпе за минимальный промежуток времени.

Проявляет решительность и уверенность в действиях.

Своевременно находит и принимает обдуманные решения.

Способен преодолевать физические трудности, воспитывая силу воли, выдержки, целеустремленности, противостоять внешним воздействиям посредством мышечных усилий.

Образовательное направление.

Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей. Предусматривает в первую очередь формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка, приобщение к здоровому образу жизни.

1. Организовать максимально процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.

2. Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.

3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.

4. Формирование совершенствование новых двигательных умений и навыков в прикладном, спортивном направлении.

Ожидаемые результаты:

Проявляет умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства;

Имеет представление о скоростных, силовых способностях и их значимости для жизнедеятельности организма;

Владеет умением проявлять кратковременные скоростно-силовые напряжения;

Имеет навыки выполнения упражнения с использованием отягощения собственным весом;

Проявляет выносливость (умение поддерживать усилия на строго постоянном уровне в форме достаточно длительного удержания определенных поз);

Проявляет навыки самоконтроля при многократное повторении упражнений циклического характера; при выполнении упражнений на гибкость - выполнять упражнения с большой амплитудой, самоконтроль за состоянием гибкости.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

- доступность;
- системность;
- последовательность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- заинтересованность;
- поддержка детской инициативы;
- перспективность;
- сотрудничество с семьей.

1.3 Содержание программы

Для достижения положительных результатов планирую следующие занятия:

- Занятия традиционного типа, комплексного характера.
- Занятия тренировочного, игрового характера
- Сюжетно-игровые занятия
- Занятия из серии «Забочусь о своем здоровье»
- Занятия на спортивных комплексах и тренажерах

Совершенствование всех форм работы по физическому воспитанию может быть обеспечена лишь в тесном контакте с воспитателем и родителями.

Средства физической культуры, используемые для реализации программы «Общая физическая подготовка»

Для достижения количественных показателей двигательной активности детей необходимо особое внимание уделить на характер и содержание организованных форм двигательной деятельности.

Подбор содержания игр и физических упражнений для физкультурных занятий и оздоровительных мероприятий предусматривают:

- Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих координации движений, ловкости и выносливости.
- Соответствие содержания игр и упражнений, возрастным и индивидуальным особенностям детей.
- Применение разных способов организации детей.
- Рациональное использование окружающей среды, оборудования и физических пособий.
- Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.
- Активизация детской самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей.
- Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Важно отметить, что реализация программы «Общая физическая подготовка» не предусматривает ведение отдельных теоретических занятий, но в учебном плане выделен блок теоретических занятий и практических занятий. Поскольку дети дошкольного возраста не готовы воспринимать теорию, теоретическая часть проводится в каждом занятии в процессе выполнения упражнений, игр

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана (возраст 6--7 лет)

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов			Форма проверки
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретические занятия	8			
1.	Занятия из области личной гигиены Утреннее обтирание, необходимость спортивной формы.		2		
2.	Элементарные сведения о строении и функциях организма человека Мышечный скелет человека, развитие мускулатуры .		2		
3.	Знания о формировании правильной осанки и предупреждения плоскостопия. Иллюстрационный материал, соблюдение правил правильной осанки.		2		
4.	Формирование доступных представлений и знаний О пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах. Необходимость занятий физическими упражнениями, влияние игр на развитие физических качеств		2		
	Практические занятия	68			
1.	Упражнения силовых способностей: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с гантелями • Подтягивание по скамейке • Отжимания: <ul style="list-style-type: none"> - от стены - от скамейки - на четвереньках 			8	

	- лежа				
2.	Физические упражнения на развитие гибкости: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в парах, • Упражнения с гимнастическим колесом 			8	
3.	Двигательные задания на развитие скоростных способностей: <ul style="list-style-type: none"> • Различные виды бега • Бег с ускоренным темпом • Эстафеты 			9	
4.	Упражнения на развитие мышц пресса			8	
5.	Упражнения на развитие ловкости: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места • Эстафеты • Упражнения и прыжки на степях • Прыжки на скакалке • Прыжки на батуте 			9	
6.	Упражнения на развитие координационных способностей: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на сферах, батуте, футбол - мяче • Ходьба по наклонным плоскостям, горкам, наклонные лестницы 			9	
7.	Игры и упражнения на развитие дыхательного аппарата: <ul style="list-style-type: none"> • «Шарик» • «Поезд» • «Кошки – мышки» • «Хомячок» • «Снежинка» • «Рыбки» 			8	
8.	Диагностика, тесты, наблюдения			4	
9.	Соревнования Спартакиады «Крепыш»			5	
	Итого	72			

Содержание учебного плана

Основные формы и режимы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Спортивные досуги, праздники, соревнования;
- Дни и недели здоровья;
- Контрольные занятия (тестирование).

Теоретический раздел:

Программа включает в себя необходимый объем теоретических знаний в области:

- Личной гигиены;
- Элементарных сведений о строении и функции организма человека;
- Содействия формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Практический раздел:

- Упражнения для укрепления плечевого пояса, спины, рук, ног
- Упражнения на развитие координационных способностей
- Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия;
- Дыхательные упражнения;
- Двигательные задания и упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости.
- Релаксация.

Высокий уровень развития физических качеств позволит в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития ребенка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

1.4 Планируемые результаты

- имеет элементарные знания о своем организме, о роли физических упражнений и способах укрепления собственного здоровья;
- демонстрирует ловкость, гибкость, силу, координацию движений;
- анализирует свои движения;
- контролирует дыхание при выполнении упражнений, делая акцент на выдохе;
- демонстрирует культуру и красоту движений;
- владеет техникой выполнения всех элементов силовых упражнений, способствующих укреплению мышцы спины, мышцы брюшного пресса и мышц стоп;
- стремиться к более высокому результату;
- умеет проигрывать
- участвует в городской спартакиаде «Крепыш»:
 - соревнования «Легкоатлетический кросс»
 - соревнования «Спортивные надежды»
 - соревнования «Юный армеец»
 - соревнования «Лыжный кросс»
 - соревнования «Дошколенок – чемпион»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет 2021-2022 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	3	15.30 – 16.00	НОД	1	Упражнения на все группы мышц (и. п. стоя) Отжимание от вертикальной поверхности	Спортивный зал	Тестирование
2.	Сентябрь	6	15.30 -16.00	НОД	1	Упражнения на все группы мышц (и. п. стоя) Упражнения выносливость	Спортивный зал	Тестирование
3.	Сентябрь	10	15.30 – 16.00	НОД	1	Упражнения на все группы мышц (и. п. стоя) выносливость	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Сентябрь	13	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения на все группы мышц (и. п. стоя) выносливость	Спортивный зал	Наблюдение
5	Сентябрь	17	15.30 - 16.00	Соревнования	1	Спартакиада «Крепыш»: соревнования «Легкоатлетический кросс»	Спортивная площадка	Тестирование
6	Сентябрь	20	15.30 - 16.00	НОД	1	Стретчинг.	Спортивный зал	Наблюдение
7	Сентябрь	24	15.30 - 16.00	НОД	1	Стретчинг.	Спортивный зал	Наблюдение
8	Сентябрь	27	15.30 - 16.00	НОД	1	Стретчинг.	Спортивный зал	Наблюдение
9	Сентябрь	30	15.30 - 16.00	НОД	1	Стретчинг	Спортивный зал	Наблюдение
10	Октябрь	1	15.30 - 16.00	НОД	1	Стретчинг.	Спортивный зал	Наблюдение
11	Октябрь	4	15.30 - 16.00	НОД	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
12	Октябрь	8	15.30 - 16.00	НОД	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
13	Октябрь	11	15.30 - 16.00	НОД	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
14	Октябрь	15	15.30 - 16.00	НОД	1	Круговая тренировка	Спортивный зал	Наблюдение
15	Октябрь	18	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с палкой,	Спортивный зал	Наблюдение

						Прыжок в длину с места		
16	Октябрь	22	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с палкой, Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Наблюдение
17	Октябрь	25	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с палкой, Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Наблюдение
18	Октябрь	29	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с палкой, Прыжок в длину с места	Спортивный зал	Наблюдение
19 20	Ноябрь	1	15.30 - 16.00	НОД	1	Школа мяча Упражнения на укрепление брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение
21	Ноябрь	5	15.30 - 16.00	НОД	1	Школа мяча Упражнения на укрепление брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение
22	Ноябрь	8	15.30 - 16.00	НОД	1	Школа мяча Упражнения на укрепление брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение
23	Ноябрь	12	15.30 - 16.00	НОД	1	Школа мяча Упражнения на укрепление брюшного пресса	Спортивный зал	Наблюдение
24	Ноябрь	15	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения, челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
25	Ноябрь	19	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения, челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
26	Ноябрь	22	15.30 - 16.00	соревнования	1	Спартакиада «Крепыш»: соревнования «Спортивные надежды»	Спортивный зал	Тестирование
27	Ноябрь	26	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения, челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
28	Ноябрь	29	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения, челночный бег	Спортивный зал	Наблюдение
29	Декабрь	3	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения со скакалкой, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
30	Декабрь	6	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения со скакалкой , эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
31	Декабрь	10	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения со скакалкой, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение

32	Декабрь	13	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения со скакалкой, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
33 34	Декабрь	17	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
35	Декабрь	20	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
36	Декабрь	24	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
37	Декабрь	27	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
38	Январь	10	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
39	Январь	14	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
40	Январь	17	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
41	Январь	21	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
42	Январь	24	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
43	Январь	28	15.30 - 16.00	НОД	1	упражнения с гантелями Строевые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
44	Январь	31	15.30 - 16.00	НОД	1	Строевые упражнения эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
45	Февраль	4	15.30 - 16.00	НОД	1	Строевые упражнения эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
46	Февраль	7	15.30 - 16.00	НОД	1	Строевые упражнения эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
47	Февраль	11	15.30 - 16.00	соревнования	1	Спартакиада «Крепыш»: соревнования «Юный армеец»	Спортивный зал	Наблюдение
48	Февраль	14	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
49	Февраль	18	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
50	Февраль	21	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
51	Февраль	25	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная	Наблюдение

							площадка	
52	Февраль	28	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
53	Март	4	15.30 - 16.00	НОД	1	Лыжная подготовка	Спортивная площадка	Наблюдение
54	Март	7	15.30 - 16.00	НОД	1	Спартакиада «Крепыш» соревнования «Лыжный кросс»	Стадион спорткомплекса «Кедр»	Наблюдение
55	Март	11	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
56	Март	14	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
57	Март	18	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
58	Март	21	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
59	Март	25	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
60	Март	28	15.30 - 16.00	НОД	1	Аэробика на степях эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
61	Апрель	1	15.30 - 16.00	соревнования	1	Спартакиада «Крепыш» соревнования «Дошколенок – чемпион»»	Спортивный зал	Наблюдение
62	Апрель	4	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения под музыку «Олимпийские резервы эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
63	Апрель	8	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения под музыку «Олимпийские резервы эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
64	Апрель	11	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения под музыку «Олимпийские резервы эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение
65	Апрель	15	15.30 - 16.00	НОД	1	Упражнения под музыку «Олимпийские резервы эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение

66	Апрель	18	15.30 - 16.00	Праздник	1	«Малые Олимпийские игры»	Спортивный зал	Наблюдение
67	Апрель	22	15.30 - 16.00	НОД	1	Фитбол – гимнастика, подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
68	Апрель	25	15.30 - 16.00	НОД	1	Фитбол – гимнастика, подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
69	Апрель	29	15.30 - 16.00	НОД	1	Фитбол – гимнастика, подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
70	Май	13	15.30 - 16.00	НОД	1	Фитбол – гимнастика, подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
71	Май	16	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
72	Май	20	15.30 - 16.00	НОД	1	Силовые упражнения	Спортивный зал	Тестирование
Количество учебных недель								36
Количество учебных дней								72
Продолжительность каникул								31.12.2019-09.01.20 г. (зимние) 31.05.2020 - 31.08.2020 г. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								02.09.2019-31.05.2020

2.2. Условия реализации программы

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедлений развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
- возможность выбора детьми оборудования и атрибутов, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс. (ФГОС ДО, 3.2.1.).

Принципы реализации программы

1. Принципы поддержки детской инициативы:

- стимулирования деятельности детей на активный поиск новых знаний в совместной деятельности со взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.
 - вариативности - предоставление ребенку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.
 - креативности - создание ситуаций, в которых ребенок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную деятельность.
2. Личностно-подражающее взаимодействие взрослых и детей, что предоставляет ребенку право выбора деятельности, партнера, средств и т.п., обеспечивается опора на его личный опыт и участие в приобретении опыта и знаний.
 3. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, т.е. сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
 4. Формирование игры как единственно природосообразной деятельности ребенка-дошкольника и развитие личности ребенка в игре.
 5. Создание развивающей предметно-пространственной среды, способствующей всестороннему развитию ребенка.
 6. Сбалансированность репродуктивной и продуктивной детской деятельности.
 7. Безусловное участие семьи в развитии ребенка.
 8. Профессиональное и личностное развитие педагогов (*развитие общих и профессиональных компетенций*).

Примерные виды интеграции с другими образовательными областями

Образовательные области	Интеграция содержания и задач
Социально-коммуникативное развитие	в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья
	приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности
Познавательное	формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в

<i>развитие</i>	процессе двигательной активности
	в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности
	чтение литературы, посвященной спорту, рассказы воспитателя об интересных фактах и событиях из спортивной жизни
<i>Речевое развитие</i>	развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств
	развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения различных областей

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал

2. Предметно-пространственная двигательная среды:

1. Гимнастический комплекс закреплен растяжкой к полу и потолку. Подвесные снаряды (канаты, веревочные лестницы) прочно укреплены и выдерживают вес более 30 кг.

2. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене, полу. Пролеты – перекладки выдерживают более 30 кг. Высота промаркирована.

3. Гимнастические скамьи – 4 шт., вес - > 30 кг, промаркированы.

ширина, см	длина, см
15	200
25	300

4. Приставные лестницы – 2 шт.: ширина 40 см, длина 170 см; вес - >30 кг.

5. Горки - 2 шт.: ширина – 57 см, длина – 150 см, вес - > 30 кг.

6. Ребристые доски – 3 шт., вес - >30 кг, промаркированы.

7. Дуги для подлезания – 6 шт., высота 50 см, промаркированы.

8. Тоннель из ткани – 3 шт.

9. Баскетбольные кольца – 4 шт. Высота и крепление соответствует норме.

10. Коврики для профилактики плоскостопия – 14шт.

11. Дорожки для профилактики плоскостопия – 5 шт.

12. Палки гимнастические длиной 80 см – 30 шт.

13. Шест длиной 2,2 м – 3 шт.

14. Коврики гимнастические размером 60*90 см. 30 шт.

15. Мячи:

➤ Резиновые мячи диаметром 7 см – 30 шт.

➤ Резиновые мячи диаметром – 15 см – 50 шт.

➤ Набивные мячи весом 1 кг – 10 шт.

➤ Набивные мячи весом 100 гр. – 60 шт.

➤ Баскетбольные мячи №3 – 10 шт

16. Массажоры – 30 шт. разных размеров

17. Скакалки

длина, м	количество
4 м	1
1,5 м	30

16. Флажки разного цвета – 100 шт.

17. Ленты разного цвета на кольцах – 60 шт.

18. Канат длиной 5, 5 м – 2 шт.

19. Шнуры разной длины - 3 шт.

20. Гантели весом 500 гр. – 60 шт.
21. Гимнастическое колесо – 30 шт.
22. Степы детские – 15 шт.
23. Кубики высотой 5см – 60 шт.
24. Лыжи – 35 пар;
25. Спортивные игры:
 - Кегли – 4 набора;
 - Бадминтон – 2 набора;
 - Городки – 1 набор;
 - Кольцеброс – 2 набора;
 - Волейбол – 1 сетка.

Нестандартное оборудование

1. Фитбол-мяч – 20 шт.
2. Степ-тренажеры - 24 шт.
3. Полотно для метания – 2 шт.
4. Парашют – круг диаметром 4 м – 1 шт.
5. Кольца диаметром 15 см - 30 шт.
6. Четки большие длиной 3,5 м – 1 шт.
7. Крутипочки - 30 шт.
8. Шумелки – 60 шт.
9. Тарелочки для метания – 40 шт.
10. Мячи в сетке с петлей диаметром 7 см – 12 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете).
- Методическая и психолого-педагогическая литература
- Специальная литература по физической культуре для дошкольников
- Информация о передовом опыте по проблеме
- Видео-материалы

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре – Теушакова Елена Петровна, высшая квалификационная категория.

Сертификат №111-14 «Методика игрового тестирования физического развития детей в норме и при различных вариантах двигательных нарушений» - 36 часов. (08.12.2014г. – 12.12.2014г.)

Сертификат №168-15 «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» - 36 часов (16.02.2015г. – 20. 02.2015г.)

Сертификат №207-15 «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» - 72 часа (24.02.2015г. – 27.02.2015г.)

Удостоверение №7340 «Физическое развитие дошкольников в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» - 72 часа. (16.04.2018г. – 26.04.2018г.)

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы)

Контроль и оценка результатов

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета, физических качеств (сила рук, равновесие, гибкость), проводится в начале обучения и по окончании года занятий по методике Т. А. Тарасовой, О. В. Козыревой, О. В. Бережновой, В. В. Бойко, М. А. Руновой (Приложения)

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Наблюдения, индивидуальное промежуточное тестирование, итоговое (по окончании учебного года) тестирование,

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: онлайн фотовыставка на сайте ДОО, участие в городских соревнованиях – ежегодно 5 раз в год - Спартакиада «Крепыш», спортивный праздник, игры-соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Листы наблюдений (тестирования) Приложения

Критерии оценки выполнения задач программы

Задачи	Механизм оценки	Ожидаемый результат
Оздоровительно-развивающие	Углубленный медосмотр	Улучшение осанки, коррекция выявления отклонений; Повышение уровня общей физической подготовки
Воспитательные	Участие в совместных мероприятиях, досугах, праздниках; Оценка осознанности движений с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом	Появления чувства сотрудничества и взаимопомощи в процессе занятий
Обучающие	Мониторинг Контроль и оценка результатов. Контроль динамики состояния мышечного корсета и состояния дыхательной системы	Выполнение упражнений из разных исходных положений, самоконтроль техники выполнения упражнений

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения.

- **наглядный** — практический качественный показ;
- **словесный** — объяснение, желательно образное;
- **творческий** — самостоятельное создание детьми сказочных образов и т.п.
- **игровой** — учебный материал в игровой форме – **тотальный игровой метод**, суть которого можно выразить следующим образом:

играя – оздоравливать,

играя – воспитывать,

играя – развивать,

играя – обучать!

Форма организации образовательного процесса: групповая

Формы организации НОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия:

Игра, НОД разного вида, тренировка

Педагогические технологии: игровые, здоровьесберегающие, коммуникативные, ИКТ.

Алгоритм НОД:

НОД состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Первая, **подготовительная**, часть включает различные виды ходьбы, самомассаж ступней ног и пальцев рук, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая, **основная**, часть — включает выполнение общеразвивающих упражнений, корректирующих упражнений для осанки, упражнений для укрепления свода стопы, общая физическая подготовка.

Третья, **заключительная**, часть включает дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, нетрадиционные виды гимнастик, малоподвижные игры.

У каждой части НОД свои задачи:

Главная задача **подготовительной части** — организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачами **основной части** являются: работа по формированию осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и движений.

Задача **заключительной части** — снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении занятия необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом необходимо следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием детей.

Важно добиваться осмысленного, правильного, выполнения упражнения. **Общая**

Структура занятия

Разминка.

Цель: Подготовить организм к предстоящей более интенсивной нагрузке.

Используются разные виды ходьбы и бега, различные не сложные задания, а также упражнения или двигательные задания на укрепление и развитие всех групп мышц тела.

Длительность – 7 минут

Тренировка.

Проводится по подгруппам или индивидуально на развитие или совершенствование одного- двух физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Длительность – 20 минут

Заключительная часть.

- Упражнения на восстановление дыхания
- Релаксация
- Двигательные задания
- Длительность 3 минуты

Домашнее задание.

Упражнения на отработку или совершенствование того или иного физического качества.

Продолжительность занятия – 30 минут

Периодичность занятий.

Периодичность составляет 2 раза в неделю

2.6. Список литературы и интернет-источников

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka-press, 2009.
2. Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ: Методическое пособие. М.: Сфера, 2017.
3. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М.: «Арти», 2015.
4. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – М.: Скрепторий, 2014.
5. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду/под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2016.
6. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
7. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. С.-П.: «Детство – пресс», 2005.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ. – М.: Мозаика-Синтез, 1999.
9. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. - Волгоград: «Учитель», 2018.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая (средняя, старшая, подготовительная) группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.-ТЦ Сфера, 2005.
12. Развивающая педагогика оздоровления. Педагогическая технология: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - 2012

13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-Синтез, 2017
14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2015.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2003.
16. Бережнова О.В., В. В. Бойко, Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». – М.: Цветной мир, 2017.

Приложения

Материалы диагностики (контроль и оценка результатов)

Контроль и оценка результатов

Контрольное тестирование состояния мышечного корсета, физических качеств (сила рук, равновесие, ловкость, скоростные качества, гибкость, выносливость мышечного корсета), проводится два раза в год: в начале и в конце каждого учебного года.

Технология тестирования физических качеств и двигательных навыков дошкольников. Все тесты проводятся с небольшой группой детей (5-7). Перед тестированием используется показ педагога или другого ребенка.

Содержание диагностических тестов

1. Бег 30 м

Бег проводится на асфальтовой дорожке шириной 2 м. на дорожке обозначаются линии старта и финиша. За линией финиша. На расстоянии 5-6 м от него, ставится яркий ориентир (кегля или флажок на подставке) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша. Ребёнку предлагают выполнить 2 попытки. Отдых между пробегами 3-5 минут. По команде: «На старт!» - ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу; по команде: «Внимание!» - слегка корпус наклонить вперёд, ноги в коленях слегка согнуты, смотрит на флажок в руках инструктора; по команде: «Марш!» - ребёнок стартует и бежит до ориентира. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах

2. Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков создаются необходимые условия: гимнастический коврик с разметкой через 10 см. ребёнок встаёт у линии старта, касаясь её носками ног, делает интенсивный взмах руками, отталкивается двумя ногами и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучшая попытка.

3. Наклон вперед из положения сидя

Тест проводится с помощью специальной доски, на которой прикреплена линейка и ограничители для фиксации пяток у начала линейки. Ребенок садится на коврик, фиксируя пятки, и выполняет наклон вперед, руками касаясь линейки как можно дальше.

4. Подъём туловища из положения, лёжа на спине

Упражнение выполняется на поролоновом коврике у гимнастической стенки. Ребёнок ложится на мат, руки за головой в замке, стопы ног под нижней рейкой гимнастической стенки ноги в коленях согнуты. По команде: «Марш!» – поднимается в сед, касаясь локтями коленей. На протяжении 30 секунд выполняет это упражнение максимальное количество раз.

5. Челночный бег 3 раза по 10 м

Ребенок встает у контрольной линии, где установлены 3 кубика (ребро 7 см); на расстоянии 5 м на линии финиша кладется обруч. Необходимо пробежать дистанцию (3 раза по 6 м), поочередно принося по одному кубику с линии старта на

линию финиша. Указание: кубик надо ставить, а не бросать. Упражнение выполняется 2 раза, засчитывается лучший результат в секундах

6. Статическое равновесие

Исходное положение: стоя, пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки свободно вдоль туловища, глаза открыты. Необходимо удерживать равновесие, сохраняя заданную позу. Секундомером фиксируется время выполнения двух попыток. Учитывается лучший результат.

7. Отбивание мяча от пола с продвижением вперед

Испытуемому предлагается в течение 30 секунд отбивать мяч от пола любой рукой с продвижением вперед. Указание: если ребёнок потерял мяч, он должен подобрать его и продолжать выполнять упражнение.

Фиксируется общее количество ударов за 30 секунд. Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат

8. Прыжки через скакалку

Ребёнок принимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 секунд указание: для каждого ребенка должна быть правильно подобрана скакалка. Скакалка считается подобрана правильно при условии, когда концы её достают до подмышек, если ребёнок встает в середину скакалки обеими ногами и натягивает её. Дается 2 попытки, фиксируется лучший результат.

9. Бросок набивного мяча

Ребёнок встает у контрольной линии, одна нога отставлена назад, мяч в обеих руках за головой и бросает мяч, как можно дальше. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Дается 2 попытки, фиксируется лучший результат.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 6-7 лет (по М. А. Руновой, 1998)

Наименование показателя	пол	Возраст	
		6 лет (начало уч. года)	7 лет (конец уч. года)
Время бега на 30 м со старта (сек)	М	8,0 – 6,5	7,2 – 6,0
	Д	8,1 – 6,5	7,2 – 6,1
Прыжок в длину с места	М	100 – 150	130 – 150
	Д	90 – 140	125 – 150
Наклон вперед из положения сидя	М	4 – 7	5 – 8
	Д	7 – 8	8 – 12
Подъём туловища из положения лежа на спине	М	12 – 25	15 – 30
	Д	11 – 20	14 – 28
Челночный бег 3x10м (с)	М	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
	Д	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
Статическое равновесие (с)	М	25 – 35	35 – 42
	Д	30 – 40	45 – 60
Отбивание мяча от пола с продвижением вперед	М	11 – 20	35 – 70
	Д	10 – 20	35 – 70
Прыжки через скакалку	М	3 – 15	7 – 21
	Д	3 – 20	15 – 45
Бросок набивного мяча весом 1 кг	М	175 - 300	220 – 350
	Д	170 - 280	190 – 330

Протокол тестирования физической подготовленности детей 6-7 лет

Ф.И.	Пол	Бег 30 м	Пры- жок в длину с места	Нак- лон вперед из поло- жения сидя	Подъём туло- вища из поло- жения лежа на спине	Чел- ноч- ный бег 3x10м (с)	Стати- ческое равно- весе (с)	Отби- вание мяча от пола с продви- жением вперед	Прыж- ки через ска- лку	Бро- сок набив- ного мяча весом 1 кг
1.										
2.										
3.										