

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Мурманска
«Детско-юношеская спортивная школа № 7 по боксу»

ПРИНЯТА
тренерским советом
Протокол № 4 от 11 мая 2023 года
Председатель _____ А.И. Баланов

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 31-в от 11 мая 2023 года
Директор _____ В.Н. Гаврилюк

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ТАЙСКОГО БОКСА И БОКСА
«ТАЙСКИЙ БОКС И БОКС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»
дополнительная общеразвивающая программа
в области физкультуры и спорта

возраст 5-7 лет

срок реализации 1 год

Составители:
тренеры – преподаватели:
Баланов А.И., Гаврилюк В.Н.,
Баланов И.А., Лесовский С. В.,
Петрашко В.М., Свешников К.А.

г. Мурманск

2023г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы. Условия реализации	5
3.	Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся	5
4.	Учебно-тематическое планирование	7
5.	Содержание учебного плана	8
6.	Планируемые результаты освоения программы	13
7.	Календарно-тематическое планирование	14
8.	Система оценивания	15
9.	Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение программы.	19
10.	Информационно-образовательные ресурсы	20
11.	Учебно-методическое обеспечение. Алгоритм проведения типового занятия	21
12.	Кадровое обеспечение	21
13.	Список использованных источников и литературы	22

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.01.21 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09 - 3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);
- Письма Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических и личностных качеств, формирование предпосылок спортивной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Новизна

Данная программа разработана впервые и обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и предполагает ознакомление с историей, и основами техник тайского бокса, бокса.

Актуальность.

Основные положения Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) направлены на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования как социокультурной практики развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту, превращение феномена дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства. Это подразумевает обновление методов и содержания дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями и индивидуальными возможностями детей, интересами семьи и общества. Привлечение к спорту, как к массовой культурной традиции детей с дошкольного возраста определяет степень их дальнейшей успешной социализации.

Педагогическая целесообразность

Ознакомление с различными видами спорта способствует повышению интереса к физической культуре, здоровому образу жизни. Формирование устойчивых социокультурных связей.

Уровень сложности – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала,

минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, это предполагает ориентацию на физическое развитие, здоровьесбережение и определяет содержание программы как ознакомление с такими видами спорта как бокс, тайский бокс. Преобладание в обучении практической составляющей позволяет достичь максимальных результатов усвоения программы.

Представленные в программе занятия разработаны на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Цель программы:

Формирование у учащихся общефизических и специальных физических качеств с использованием средств бокса и тайского бокса.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Развивать физические навыки в выполнении основных и специальных видов движений, перестроениях, спортивных играх.
2. Дать начальные представления о важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Воспитательные:

1. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, самостоятельность, творчество, инициативность, самоорганизацию, взаимопомощь.

Развивающие:

3. Формировать представления о специфике данного вида спорта.

Адресат программы.

Программа занятий рассчитана на детей 5-7 лет, не имеющих противопоказаний для данного вида спорта, инвалидность и (или) ограниченные возможности здоровья. Обязательно предоставление медицинской справки.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 5-7 лет.

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. В этом возрасте движения ребёнка становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической

культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение, последовательно выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Срок реализации программы.

Срок реализации - 1 год (36 учебных недель). Начало занятий - 1 сентября, окончание – 31 мая.

Режим занятий.

Основная форма обучения - очная, групповая.

Образовательная технология - физкультурные занятия с элементами мини-лекций.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Длительность занятия

Возраст	Всего часов	Длительность академического часа	Время перерыва
5-6 лет	2	25 мин.	10 мин
6-7 лет	2	30 мин.	10 мин

Наполняемость групп – минимальное количество 10 детей - максимальное количество 15 человек.

Формы контроля:

1. Наблюдение за физическим состоянием детей, посещаемостью, ведение журнала.
2. Наблюдение за качеством выполнения заданий, активностью учащегося.
3. Отметка о выполнении нормативов.

(см. Приложение 1)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	0, 5	0, 25	0, 25	д/з - рисунки
2.	Правила техники безопасности	0, 5	0, 25	0,25	Наблюдение
3.	Основы гигиены	0, 5	0, 25	0, 25	Наблюдение
4.	История бокса (тайского бокса)	0, 5	0, 25	0, 25	д/з – рисунки на заданную тему
5.	Традиции бокса (тайского бокса)	0, 5	0, 25	0, 25	д/з - рисунки, коллажи на заданную тему
6.	Основные понятия в боксе (тайском боксе)	0, 5	0, 25	0, 25	Ознакомление,повторение
7.	Спортивная форма, экипировка спортсменов в данных видах спорта	0, 5	0, 25	0, 25	
8.	Общефизическая подготовка	57	4	53	Наблюдение за качеством выполнения заданий, активностью учащегося
9.	Специальная физическая подготовка	52	4	48	
10.	Восстановительные мероприятия (игры-эстафеты, ритмические упражнения, малоподвижные игры, упражнения на восстановление дыхания, релаксацию)	30	2	28	Наблюдение за физическим состоянием детей, посещаемостью, ведение журнала

11.	Контрольные нормативы	2		2	Отметка о выполнении нормативов
	Итого	144	11,5	132,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1.

Теория: (0.25ч) Основы знаний по физической культуре и спорту. Знания о физических упражнениях, об их назначении, о способах применения в жизни людей, о соревнованиях. Простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой.

Практика: (0.25ч) Беседа, ответы на вопросы тренера-преподавателя.

Раздел 2.

Теория: (0.25ч) Правила техники безопасности. Знакомство правил безопасности при выполнении физических упражнений, на занятиях в спортивном зале.

Практика: (0.25ч) Учащиеся выполняют правила безопасности на занятиях.

Раздел 3.

Теория: (0.25ч) Основы гигиены. Знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, зубная щетка); знакомство с правилами хранения предметов личного обихода, спортивной формы. Начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье; знания о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня; роль гигиены и режима дня для здоровья человека.

Практика: (0.25ч) учащиеся соблюдают требования гигиены, соблюдают режим дня, следят за состоянием предметов личной гигиены.

Раздел 4.

Теория: (0.25ч) История бокса (тайского бокса). Знакомство со спецификой данных видов спорта. Историей происхождения, выдающимися спортсменами.

Практика: (0.25ч) Просмотр видео-фото материалов, коллажирование на заданную тему.

Раздел 5.

Теория: (0.25ч) Традиции бокса (тайского бокса). Знакомство с традициями спортсменов, в данных видах спорта.

Практика: (0.25ч) Просмотр видео-фото материалов, беседа.

Раздел 6.

Теория: (0.25ч) Основные понятия (спарринг, бат, муай-тай, клинч, нокаут, брэк, «бокс» - команда, прямые удары, передвижения, стойка). Введение в основные спортивные понятия, показ, выполнение.

Практика: (0.25ч) Показ тренером преподавателем, совместное выполнение.

Раздел 7.

Теория: (0.25ч) Спортивная форма, экипировка спортсменов (капа, раковина, «боксерки», перчатки, бинты, шлем). Знакомство со спецификой экипировки спортсменов в данных видах спорта.

Практика: (0.25ч) Показ тренером-преподавателем и старшими учащимися правильность подбора экипировки спортсмена.

8. Общефизическая подготовка.

Теория: (4 ч.) Развивать физические навыки в выполнении основных видов движений, перестроениях, спортивных играх.

Практика: (53 ч.) Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с

перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Элементы легкой атлетики: Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину и высоту. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с ускорением, бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий, кросс.

Силовые упражнения: Лазание по канату, висы, упоры, преодоление полосы препятствия, подтягивания на перекладине, перетягивание каната, приседания, упражнения в упоре лежа, отжимание из различных положений, упражнения в упоре присяд, приседания на одной и двух ногах, упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах, в парах.

Элементы гимнастики: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание, расчет по порядку, интервал, дистанция, повороты на месте и в движении, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером, общеразвивающие упражнения в движении, растягивание, упражнения на расслабление.

Элементы акробатики: Группировка, перекувы, кувырок лицом вперед, кувырок спиной вперед, кувырок с выходом на руки, стойка на лопатках, стойка на руках, мост передний и задний, стойка на голове, борцовский мост, колесо.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы волейбола. Бросок мяча от плеча.

Раздел 9.

Теория: (4 ч.) Специальная физическая подготовка. Знакомство со специальными упражнениями бокса (тайского бокса) - положение кулака при нанесении ударов, боевая стойка, передвижения, защиты.

Практика: (48 ч.) Упражнения с предметами, набивными, теннисными мячами, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, с отягощениями, гантелями, скакалкой.

Технико-тактическая подготовка.

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака.

- боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

- передвижения - перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при

перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

- защиты - активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов. Упражнения в ударах на боксерских снарядах: мешке, груше, мяче на резинках, на лапах, имитация боксерской техники.

Раздел 10.

Теория: (2 ч.) Восстановительные мероприятия. Знакомство с правилами игр-эстафет, ритмическими упражнениями, малоподвижными играми, техниками упражнений на восстановление дыхания, релаксацию).

Практика: (28 ч.) Участие в играх - эстафетах, подвижных малоподвижных играх, упражнениях на восстановление дыхания, сердечного ритма.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Проявляет интерес к разным видам спорта.
2. Имеет потребность в ежедневных физических упражнениях. Проявляет самостоятельность, творчество, взаимопомощь в спортивной и других видах деятельности. Инициативен, способен к самоорганизации.

Метапредметные:

1. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

3. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;

равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

4. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие:

– участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, спортивных играх;

– может прыгать на мягкое покрытие (прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку);

– умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе.

Предметные:

1. Ориентируется в специальных упражнениях бокса (тайского бокса) - положение кулака при нанесении ударов, боевая стойка, передвижения, защиты.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

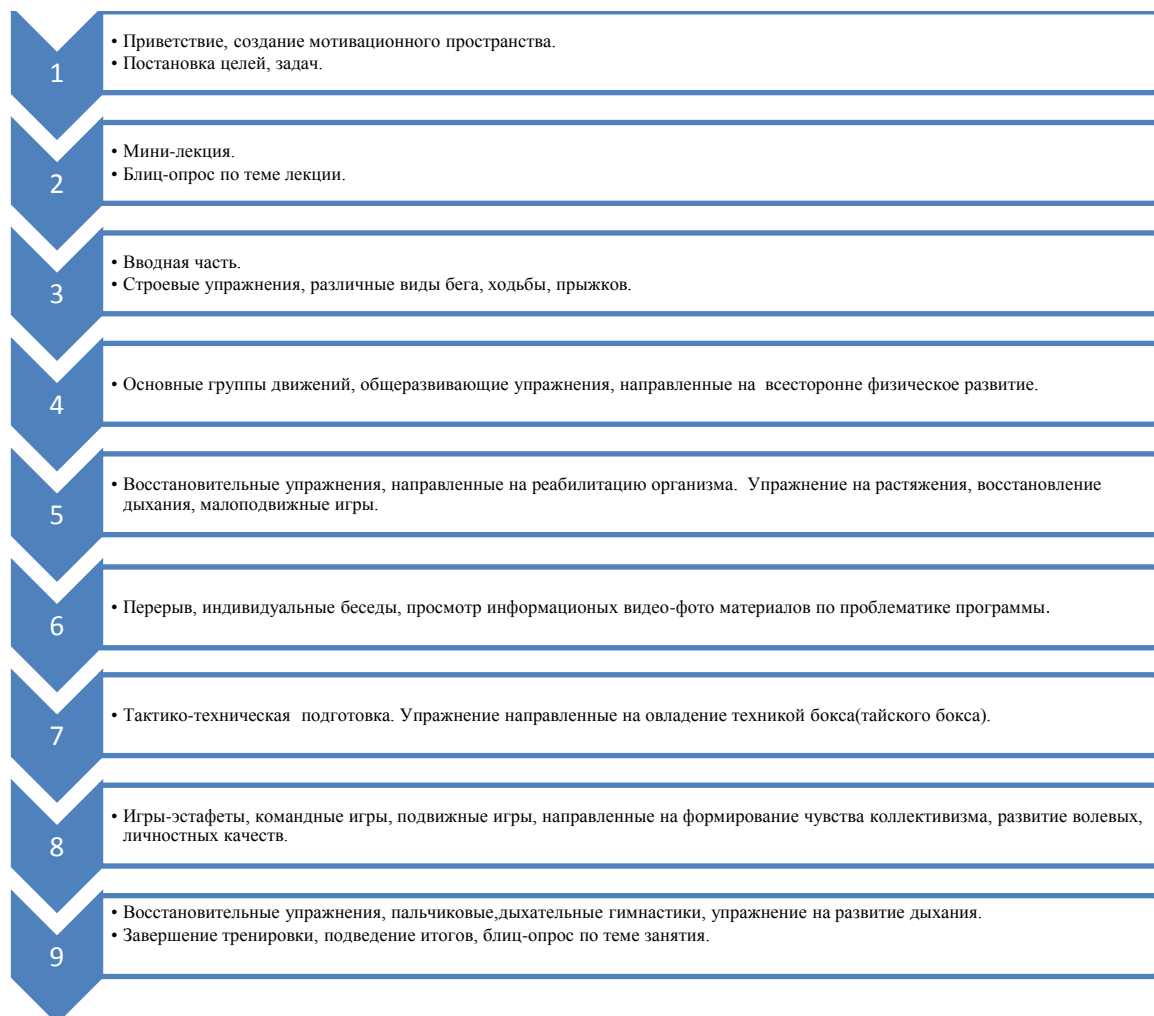
1. Ковер борцовский (мат борцовский) (1 штука на группу; 100% времени реализации программы)
2. Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки (15 комплектов на группу; 30% времени реализации программы)
3. Боксёрский мешок (7 штук на группу; 30% времени реализации программы)
4. Ринг (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
5. Скакалка гимнастическая (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
6. Мяч баскетбольный (7 штук на группу; 100% времени реализации программы)

Информационно-образовательные ресурсы

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-vipolneniyu-prakticheskikh-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-3597162.html>;
2. <https://infourok.ru/osnovi-znaniy-o-fizicheskoy-kulture-2868065.html>;
3. <https://www.maam.ru/detskijasad/formirovaniya-znaniy-doshkolnikov-v-oblasti-fizicheskoi-kultury.html>;
4. <http://www.edu-all.ru/> -Портал —Всеобуч (справочно-информационный образовательный сайт, единое окно доступа к образовательным ресурсам);
5. <http://www.valeo.edu.ru/> - Федеральный портал "Здоровье и образование";
6. <http://www.znopr.ru> Безопасность и здоровье: ресурсы, технологии и обучение.

Учебно-методическое обеспечение.

Алгоритм проведения типового занятия.



Кадровое обеспечение.

Административно-управленческие кадры:

- Директор, методист-инструктор.

Педагогический персонал:

- Тренер-преподаватель имеющий специальную подготовку в области физической культуры и спорта.
- При сетевой форме организации – инструктор по физической культуре организации –партнёра, имеющий соответствующее образование.

Список использованных источников и литературы:

Для специалистов:

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки в детском саду [Текст] : практическое пособие / И. Е. Аверина. - Москва : АЙРИС ПРЕСС, 2011. - 110, [2] с.; 24 см. - (Культура здоровья с детства).; ISBN 978-5-8112-4047-0.
2. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника : [Програм.-метод. пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений] / В.Н. Зимонина. - М. : Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003 (Казань : ГУП ПИК Идел-Пресс). - 301, [1] с. : табл.; 21 см. - (РОСИНКА: Развитого. Организованного. Самостоятельного. Инициативного. Неболеющего. Коммуникабельного. Аккуратного. Расту здоровым).; ISBN 5-691-00930-3.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014.-368с.
4. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду : программа и методические рекомендации : для занятий с детьми 2-7 лет / Э. Я. Степаненкова. - Москва:Мозаика-Синтез, 2006 (Красногорск-5 (Моск. обл.) : Первый полиграф. комбинат). – 94 с. : табл.; 24 см. - (Библиотека "Программы воспитания и обучения в детском саду"); ISBN 5-86775-339-5.
5. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа : конспекты занятий / Л. И. Пензулаева. - Москва : Издательство Мозаика-Синтез, 2010. - 124 с.; 24 см. - (Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду : планы и конспекты занятий).; ISBN 978-5-86775-677-2.
6. Яковлева, Т. С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду : примерные планы и конспекты занятий : [пособие для воспитателей и педагогов] / Т. С. Яковлева, И. П. Лашнева, Л. В. Кочеткова, И. Л. Жилкина; Под ред. Т. С. Яковлевой. - Москва : Шк. Пресса, 2007 (Чехов (Моск. обл.) : Чеховский

полиграфкомбинат). - 47 с.; 20 см. - (Дошкольное воспитание и обучение - приложение к журналу "Воспитание школьников"; Вып. 148).; ISBN 5-9219-0589-5.

Для родителей:

1. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникабельного, аккуратного : Расту здоровым [Электронный ресурс]: [програм.-метод. пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений] / В. Н. Зимонина. — Электрон. дан. (1 файл : 226 Мб). — Москва: Владос, 2003 — 301,[1] с.: ил.; 22. — (Росинка). — Загл. с титул. экрана. — Электрон. версия печ. публикации. — Доступ из локальной сети СПб ГБУК ГБСС (чтение, печать). — Adobe Acrobat Reader 6.0 и выше, Adobe Flash Player. — <URL:http://tlib.gbs.spb.ru/dl/5/Зимонина_В.Н._Воспитание_ребенка-дошкольника.pdf>.

2. Цымбалова, Л. Н. Подвижные игры для детей : [Игры на шк. площадке. Игры с мячом. Веселая география. Вербоч. узоры] / Цымбалова Л. Н. - М. ; Ростов н/Д : МарТ, 2004. - 191 с. : ил.; 20 см. - (Копилка советов).; ISBN 5-241-00425-4 : 5000.

Для детей:

1. Я познаю мир: Спорт [Текст] : детская энцикл. / В. И. Малов ; худож. А. А. Румянцев, Ю. А. Станишевский. – М. : АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
2. Всё о спорте [Текст] / авт.-сост. Г. Михалкин. – М. : Астрель : АСТ, 2000. – 155 с. : ил. – (Для мальчиков).
3. Стань сильным [Текст]/ авт.-сост. М.З. Залесский.- М.: Детская литература, 1991.- 111 с.

Система оценивания

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. (Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи. Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше 5 баллов	85-99 % 4 балла	70-84 % 3 балла	51-69 % 2 балла	50% и ниже 1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)					
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2
Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой)					
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше 5 баллов	85-99 % 4 балла	70-84 % 3 балла	51-69 % 2 балла	50% и ниже 1 балл
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову)					
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше 5 баллов	85-99 % 4 балла	70-84 % 3 балла	51-69 % 2 балла	50% и ниже 1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)					
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)					

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Тест 5. Гибкость

(по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)

(по Ю.Н.Вавилову)

Методика проведения тестов.

Тест «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Тренер-преподаватель с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок

вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости.

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

Тест «Подъем туловища в за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек. максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно - двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится тренером- преподавателем и воспитателем. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из взрослых). Второй взрослый по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тест «Челночный бег 3 x 10 м (с)» - (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.