



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с «Родничок»

С.А. Стецко

Приказ от 28.08.2026 год № 63

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физического развития по подготовке к сдаче норм

ВФСК ГТО

«Юные ГТОшки»

Срок реализации программы 1-2 года

Составитель:

Бурый Александр Евгеньевич

первой квалификационной категории

Децик Наталья Валерьевна

высшей квалификационной категории

Пояснительная записка.

Программа «Будь готов!» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 (с изменением 2.4.1.2660-10);

Основная направленность программы: *физическое развитие.*

Актуальность программы «Будь готов!» заключается в том, что подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, но и воспитать волевые качества, приблизить дошкольников к большому спорту, а также сохранять и укреплять здоровье.

Отличительные особенности данной программы:

Срок реализации: программа рассчитана на 2 года.

Возраст детей: программа составлена по следующим возрастным группам.

Она охватывает: старшую группу возраст 5-6 лет, и подготовительную группу возраст 6-7 лет.

Форма организации детей на занятии: Занятия проводятся по группам, численность 10-15 человек.

Режим и продолжительность занятий:

-продолжительность занятия в старшей группе – 25 минут.

-продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут.

-занятия проходят 1-2 раза в неделю в старшей и подготовительной группах, с октября по май текущего года, за год 60 занятий.

1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы-обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Задачи:

Развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки в выполнении тестовых испытаний-подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов;
- развивать в комплексе основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, и координационные способности.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к традициям системы физического воспитания;
- воспитывать инициативность, активность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность и др. личностные качества.

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;
- совершенствовать у детей навыки работы с различным спортивным инвентарем;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физкультурой.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты в ходе освоения программы «Будь готов!», соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО и нормативными требованиями ВФСК ГТО.

Старший возраст (5-6 лет).

Дети должны уметь:

- результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- успешно проявлять в двигательной деятельности быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- способность выбирать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной деятельности;
- осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;

Подготовительный возраст (6-7 лет).

Дети должны уметь: - результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;

- успешно проявлять в двигательной деятельности быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- способность выбирать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной деятельности;

- осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;
- проявлять самостоятельность инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- владеть определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
- проявлять волевые усилия в достижении результата, следовать социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;
- владеть техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- дети должны быть готовы к сдаче норм (тестов) ВФСК ГТО I возрастной ступени.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Формой подведения итогов реализации программы дополнительного образования кружка по физической культуре «Будь готов!» является:

- участие в районных и городских соревнованиях;
- участие в районном фестивале «Крошки ГТОшки на пути к первому золотому знаку»;
- сдача норм ВФСК ГТО I возрастной ступени.

Учебный план

Старшая группа (5-6 лет)

№	Тема	Количество занятий	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводная часть. Знакомство с понятием ГТО, основными видами спортивных упражнений, входящих в нормы сдачи тестов.	2	5	20	Диагностика
2	Ходьба (смешанное передвижение)	5	5	20	Сдача нормативов
3	Бег (челночный, бег на 30сек.)	6	5	20	
4	Наклоны (вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)	5	5	20	
5	Метание	7	5	20	Сдача норм ВФСК ГТО
6	Подтягивание из виса лежа на	5	5	20	

	низкой перекладине				
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	8	5	20	
8	Равновесие	5	5	20	
9	Отжимания	7	5	20	
	Всего занятий	60			

Учебный план

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Тема	Количество занятий	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводная часть. Знакомство с понятием ГТО, основными видами спортивных упражнений, входящих в нормы сдачи тестов.	2	5	25	Диагностика
2	Ходьба (смешанное передвижение)	5	5	25	Сдача нормативов
3	Бег (челночный, бег на 30сек.)	6	5	25	
4	Наклоны (вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)	5	5	25	
5	Метание	7	5	25	Сдача норм ВФСК ГТО
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5	5	25	
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	8	5	25	
8	Равновесие	5	5	25	
9	Отжимания	7	5	25	
	Всего занятий	60			

3. Календарно- учебный график.

Старшая группа (5-6 лет)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
1 год	01.10.2021	31.05.2022	30	60	

Подготовительная группа (6-7 лет)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Режим занятий
1 год	01.10.2021	31.05.2022	30	60	

Календарно тематическое планирование.

Старшая группа (5-6 лет)

№	Дата	Количество занятий	Тема
1		2	Знакомство с основными упражнениями включенные в нормы сдачи ВФСК ГТО I ступени.
2		2	Любознательные и инициативные
3		2	Юные канатоходцы
4		2	Мы- силачи (с гимнастическими палками)
5		2	Вместе весело шагать (разучивание и отработка различных видов ходьбы, в том числе и смешанная ходьба)
6		2	Веселый забег
7		2	Силачи
8		2	Дружные ребята
10		2	Сороконожки (работа на закрепление упражнений в ходьбе и беге)
11		2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу
12		2	Меткая команда
13		2	Мы с дружочком ходим парой (работа в парах на равновесие)
15		2	Поднимание туловища из положения лежа на полу
16		2	Метание «Кто дальше»
17		2	Самостоятельные и активные
18		2	Полоса препятствий на гимнастических скамейках
19		2	Прыгуны (прыжки с высоты)
20		2	Кто быстрее
21		2	Волшебная резиночка
22		2	Тянем по тянем (работа с канатом)
23		2	Веселая лесенка (работа на лестнице скорости и координации)
24		2	Отжималочка (отжимания)
25		2	Потянись- подтянись

26		2	В поход (смешанное передвижение)
27		2	Прыжки с гантелями
28		2	Выполнение норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу»
29		2	Повернись -наклонись
30		2	Умелые сильные

Содержание

Месяц	Дата	Тема	Задачи	Используемое оборудование	Кол-во занятий
Октябрь		Знакомство с основными упражнениями включенные в нормы сдачи ВФСК ГТО I ступени.	Учить: работать с используемым инвентарем, показать, рассказать, продиагностировать.	Гимнастические скамейки, мячи, гимнастические палки, гантели, маты.	2
		Любознательные инициативные	Учить: развивать силу, координацию, формировать у детей ежедневную потребность в двигательной активности.	Скакалки по количеству детей, флажки, теннисные мячи.	2
		Юные канатоходцы	Учить: технике выполнения упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине»; Совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки; Развивать выносливость, глазомер; укреплять ОДА	Канат- 2м., мячи разного диаметра по количеству детей.	2
		Мы- силачи (с гимнастическими палками)	Учить: разучивать упражнения из виса лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо.	Гимнастические палки или палки с утяжелителями по количеству детей.	2
Ноябрь		Веселый забег	Учить: бег обычный, в рассыпную, с гимнастической палкой, с высоким подниманием бедра, бег в умеренном темпе, бег с гимнастической	Гимнастические палки, спортивные резины по количеству детей.	2

			резиной перед грудью, челночный бег.		
		Силачи (работа с набивными мешочками и гантелями)	Учить: разучивать упражнения сгибания рук в упоре лежа на полу, отрабатывать навыки метания мешочка в цель, совершенствовать основные виды движений; развивать силу, воображение, быстроту реакции, выносливость.	Набивные мешочки (250 гр.) на каждого ребенка, мячи -3 шт., скакалки, модули, футболы.	2
		Вместе весело шагать (разучивание и отработка различных видов ходьбы, в том числе и смешанная ходьба)	Учить: перешагиваниям через скамейку, ходьба на носках, пятках, ходьба одной ногой на скамейке другая; ходьба по полу и скамейке с гимнастической палкой.	Гимнастические скамейки, гимнастические палки по количеству детей.	2
		Сороконожки (работа на закрепление упражнений в ходьбе и беге)	Учить: закреплять технику выполнения упражнений в ходьбе и беге (с предметами, без предметов, с препятствиями, с ускорением и т.п.)	Гимнастические палки, мячи, конусы, мягкие модули.	2
Декабрь		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Учить: отрабатывать технику выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастическая скамейка, гантели, мячи.	2
		Меткая команда	Учить: разучивать приемы метания мяча в цель.	Мишени, теннисные мячи по количеству детей	2
		Мы с дружочком ходим парой (работа в парах на равновесие)	Учить: работать в парах, выполнять упражнения в равновесии, воспитывать интерес к работе в парах, обогащать двигательный опыт.	Гимнастические скамейки, обручи.	2
		Поднимание туловища из	Учить: Правильной технике выполнения упражнения.	Гимнастические маты, гимнастические	2

		положения лежа на спине		скамейки, гимнастическая стенка.	
Январь		Метание «Кто дальше»	Учить: закреплять технику выполнения упражнений по метанию теннисного мяча в цель, преодолевать малоподвижность, развивать силу, выносливость.	Мишени для метания, теннисные мячи	2
		Самостоятельные и активные	Учить: упражнению подтягивание из виса лежа на полу	Гимнастическая стенка, маты	2
Февраль		Полоса препятствий на гимнастических скамейках	Учить: закреплять технику упражнения подтягивание из виса лежа на полу; совершенствовать навыки передвижения по гимнастической скамейке, развивать силу рук, быстроту, ловкость, гибкость	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты.	2
		Прыгуны	Учить: навыкам прыжка, развивать выносливость, силу в ногах, умение работать в команде.	Гимнастические палки, веревки.	2
		Кто быстрее	Учить: закреплять навык бега, челночного бега, бега на 30 м.	Конусы, мягкие модули.	2
		Волшебная резиночка	Учить: закреплять упражнение подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо.	Спортивная резинка по количеству детей.	2
Март		Тянем по тянем (работа с канатом)	Учить: закрепить технику выполнения упражнения поднимание туловища из положения лежа на спине, совершенствовать основные виды движения.	Канат -2 м., мячи разного диаметра по количеству детей.	
		Веселая лесенка (работа на лестнице)	Учить: согласовывать движения различные	Координационно-скоростная лестница.	2

		скорости и координации)	частей тела, развивать скоростные качества и выносливость, укреплять ОДА, совершенствовать движения (ходьба, бег, прыжки) с изменением направления.		
		Отжималочка (отжимания)	Учить: техники упражнения отжимание, с применением различных игровых технологий	Мячи, гимнастические коврики, мягкие модули, гимнастические скамейки.	2
		Потянись-подтянись	Учить: развивать гибкость, закреплять технику упражнения подтягивание в висе с пола.	Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.	2
Апрель		В поход (смешанное передвижение)	Учить: осваивать технику бега с переходов на ходьбу в любой последовательности.	Мягкие модули, конусы.2	
		Прыжки с гантелями	Учить: закрепить технику выполнения прыжка в длину с места, способствовать развитию силы мышц, рук, спины, брюшного пресса, координации.	Набивные гантели или пластиковые детские гантели (500 гр)	2
		Выполнение норматива «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»	Учить: закрепление выполнения техники выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Мячи, мягкие модули, гимнастические скамейки.	2
		Дружные ребята	Учить: закрепление техники выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, развивать глазомер, точность, координацию движения, воспитывать интерес к играм в парах, обогащать двигательный опыт,	Гимнастические скамейки, обручи	2

			выполняя основные движения		
Май		Повернись - наклонись	Учить: закреплять навыки упражнения наклон туловища вниз с гимнастической скамейки	Гимнастическая скамейка	2
		Умелые и сильные	Учить: повторять и закреплять все разученные упражнения	гимнастическая скамейка, маты, гимнастические палки, мячи для метания, мишень, мягкие модули, гантели, обручи, гимнастические коврики и т.д.	2

Оценочные и методические материалы.

Педагогическая диагностика проходит три раза.

-входной -октябрь;

-промежуточный- февраль;

- итоговый -май.

Характеристика развития двигательных способностей в старшей группе (5-6 лет).

-дети 5–7 лет способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей.

- в этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов выполнения;

- дети способны достичь сравнительно высоких результатов в выполнении движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные «скоростно-силовые качества» и выносливость;

- способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей;

-по мере овладения двигательными навыками и умения у детей 5-6 лет появляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям;

-овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети начинают активно применять их к самостоятельной деятельности;

-самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие, как бросание мяча в кольцо, ходьба по-гимнастически скамейке, прыжки через веревку и др.

-средний объем двигательной активности мальчиков 6 лет в самостоятельной деятельности составляет 2500 движений, девочек — 2210 движений.

Высокий уровень-с высокая интенсивность двигательной активности независимо от объема и продолжительности двигательной активности. Для этой группы детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность.

Эти дети отличаются высокой ловкостью и координацией движений, умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе.

Средний уровень- составляют дети со средним уровнем показателей двигательной активности, а также дети, у которых наблюдалось сочетание среднего и высокого уровней объема и продолжительности со средней и низкой интенсивностью двигательной активности.

Дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной упражнениями и играми

Однако этим детям не всегда удастся качественно выполнить задание, у них отмечается слабая техника движений.

Низкий уровень-дети этой подгруппы имеют низкий объем двигательной активности в сочетании с низким и средними показателями продолжительности и интенсивности. В этой группе у детей отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность.

Чаще всего они бывают неуверенные в своих возможностях отказываются выполнять трудные задания и участвовать в подвижных играх и эстафетах.

При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность, обидчивость.

Условные обозначения		
- низкий уровень	+ средний уровень	+ высокий уровень
	-	

Уровни освоения программы в старшей группе.

Тест Бег на 30 м.	
Показатели	Уровень
-бег в колонне по одному	
-бег парами	
-бег с за хлестом голени	
-бег с ускорением и замедлением темпа	
-бег с высоким подниманием бедра	
-бег с выносом прямых ног	
-бег на скорость дистанция 10, 15 м	
Тест смешанное передвижение	
-бег в колонне по одному и парами	
-бег с захлестывание голени	
-бег с высоким подниманием бедра	
-бег с подскоками	
-бег в сочетании с другими движениями (прыжки, с мячом, с гантелями т.д.)	
-чередование ходьбы и бега	

-медленный бег в течении 1.5 минут	
Тест из виса лежа на низкой перекладине	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	
Тест наклон вперед из положения стоя на полу	
Наклоны на прямых ногах (касание кончиками пальцев рук, носков обеих стоп)	
Тест метание теннисного мяча в цель	
-катание мяча в ворота с расстояния 3 м.	
-катание мяча с попаданием в предметы	
-катание мяча между предметами	
-бросание мяча вверх, и ловля двумя руками	
-бросание теннисного мяча вверх, и ловля одной рукой	
-бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя на коленях, сидя напротив друг друга ноги врозь	
-метание теннисного мяча вдаль на расстоянии 6-12 м. правой и левой рукой	
-метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков и т.п.)	
Тест прыжок в длину с места	
-прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом	
-прыгать вверх, смещая ноги вправо-влево	
-прыжок вверх из глубокого приседа	
-прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через линию	
-прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом	
-прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой пластиковую шайбу	
-прыжок с высоты 30-40 см	
-прыжки из обруча в обруч	

1.Развитие быстроты и скоростно- силовых качеств.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с за хлестом голени;

Бросание:

- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом друг к другу, сидя напротив друг друга с широко расставленными ногами;
- бросание набивного мяча вперед, снизу, от груди.

Игровое задание «Брось дальше».

Ребенок встает у линии и бросает мяч как можно дальше. Если большие мячи, ребенок бросает их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросает поочередно правой и левой рукой. Отмечаются лучший результат.

Бег:

-обычный бег;

-бег змейкой;

-бег с выносом прямых ног.

Катание:

-катание мяча, шарика в ворота с расстояния 3 м.

- катание мяча, друг другу.

Игровое задание «Сбей кеглю».

Ребенок подходит к стартовой линии, становится напротив кеглей, берет мяч и катит, стараясь сбить кеглю. Бежит за мячом и приносит его и передает следующему игроку.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

2.Развитие выносливости и гибкости.

Ходьба:

-на носках;

-на пятках;

-на внешней стороны стопы.

Бег:

-медленный бег в течении 1ю5 минут;

-бег с предметом в руках (мяч, скакалка, гантели и т.д.).

Наклон вперед:

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторяем упражнение 4 раза с задержкой внизу на 3-5 сек.

«Бабочка».

И.П.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол.

Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. Выполняем 4-6 раз.

«Светофор».

У ребенка в руках игрушечный руль (обруч), у инструктора – флажки цвета светофора. Когда инструктор поднимает зелёный цвет, ребенок бежит, желтый прыжки на месте, красный-ходьба на месте.

3.Развитие силовых и скоростно- силовых качеств.

Бег:

-бег с захлестыванием голени; -бег с высоким подниманием бедра;

-бег с выносом прямых ног вперед; -бег с подскоками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: -сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;

-сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке

Прыжок:

-прыжок вверх из глубоко приседа;

-прыжок вверх смещая ноги вправо, влево;

- прыжки с высоко поднятым коленом.

Игровое задание «Кто соберет больше лент».

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20-25 см. вешают небольшие ленточки. Ребенок встает под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, старается снять как можно больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только ленточку.

Методические материалы.

Используемая литература:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО))»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

Картотека подвижных игр на бег:

«Догони самолет»; «Мы веселые ребята», «Будь первым», «Один- два», «Кто быстрее до флажка», «Хватай ленту», «найди свой домик», «Собери флажок», «Догони соперника», «Бег шеренгами», «Поменяйся местами», «Горелки» «Будь внимателен», «Физкульт-Ура!», «Гуси-лебеди», «Коршун и лебеди», «Перемени предмет».

Картотека подвижных игр на развитие выносливости:

«Автомобили», «Найди себе пару», «Совушка», «Поезд», «Салки со скакалкой». «Полоса препятствий», «Ястреб и наседка», «салки не попади в болото», «Найди свое место», «Лошадки», «Караси и щука», «Скворечники».

Картотека игр на развитие мышц спины и брюшного пресса, рук:

«Подтягивание в парах», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Перетягивание», «Тянем репку», «Квач – лягушка», «Футбол крабов».

Картотека игровых упражнений на наклоны вперед и гибкость:

«Подтягивание», «Наклон вперед», «Наклоны в стороны», «Выкрут», «Потянись», «Подними ногу», «Самолет», «Лодочка», «Лебедь».

Картотека подвижных игр направленных на развитие физических качеств:

«Кто соберёт больше лент», «Положи скорее камешки», «Попрыгунчики», «Ножная цель», «Салки ы два круга», «Кто скорее по дорожке», «Прыгуны», «Не задень», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Прыгни-повернись», «Не наступи», «Прыгни- присядь», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля».

Календарно тематическое планирование.

Подготовительная группа (6- 7 лет)

№	Дата	Количество	Тема
---	------	------------	------

		занятий	
1		2	Знакомство с основными упражнениями включенные в нормы сдачи ВФСК ГТО I ступени.
2		2	Любознательные и инициативные
3		2	Юные канатоходцы
4		2	Мы- силачи (с гимнастическими палками)
5		2	Вместе весело шагать (разучивание и отработка различных видов ходьбы, в том числе и смешанная ходьба)
6		2	Веселый забег
7		2	Силачи
8		2	Дружные ребята
10		2	Сороконожки (работа на закрепление упражнений в ходьбе и беге)
11		2	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу
12		2	Меткая команда
13		2	Мы с дружочком ходим парой (работа в парах на равновесие)
15		2	Поднимание туловища из положения лежа на полу
16		2	Метание «Кто дальше»
17		2	Самостоятельные и активные
18		2	Полоса препятствий на гимнастических скамейках
19		2	Прыгуны (прыжки с высоты)
20		2	Кто быстрее
21		2	Волшебная резиночка
22		2	Тянем по тянем (работа с канатом)
23		2	Веселая лесенка (работа на лестнице скорости и координации)
24		2	Отжималочка (отжимания)
25		2	Потянись- подтянись
26		2	В поход (смешанное передвижение)
27		2	Прыжки с гантелями
28		2	Выполнение норматива «сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу»
29		2	Повернись -наклонись
30		2	Умелые сильные

Содержание

Месяц	Дата	Тема	Задачи	Используемое оборудование	Кол-во занятий
Октябрь		Продолжать знакомство с основными упражнениями включенные в нормы сдачи ВФСК ГТО I ступени.	Учить: работать с используемым инвентарем, показать, рассказать, продиагностировать.	Гимнастические скамейки, мячи, гимнастические палки, гантели, маты.	2
		Любознательные инициативные	Учить: развивать силу, координацию, формировать у детей ежедневную потребность в двигательной активности.	Скакалки по количеству детей, флажки, теннисные мячи.	2

		Юные канатоходцы	Учить: технике выполнения упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине»; Совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки; Развивать выносливость, глазомер; укреплять ОДА	Канат- 2м., мячи разного диаметра по количеству детей.	2
		Мы- силачи (с гимнастическими палками)	Учить: разучивать упражнения из виса лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо.	Гимнастические палки или палки с утяжелителями по количеству детей.	2
Ноябрь		Веселый забег	Учить: бег обычный, в рассыпную, с гимнастической палкой, с высоким подниманием бедра, бег в умеренном темпе, бег с гимнастической резиной перед грудью, челночный бег.	Гимнастические палки, спортивные резины по количеству детей.	2
		Силачи (работа с набивными мешочками и гантелями)	Учить: разучивать упражнения сгибания рук в упоре лежа на полу, отрабатывать навыки метания мешочка в цель, совершенствовать основные виды движений; развивать силу, воображение, быстроту реакции, выносливость.	Набивные мешочки (250 гр.) на каждого ребенка, мячи -3 шт., скакалки, модули, футболы.	2
		Вместе весело шагать (разучивание и отработка различных видов ходьбы, в том числе и смешанная ходьба)	Учить: перешагиваниям через скамейку, ходьба на носках, пятках, ходьба одной ногой на скамейке другая; ходьба по полу и скамейке с	Гимнастические скамейки, гимнастические палки по количеству детей.	2

			гимнастической палкой.		
		Сороконожки (работа на закрепление упражнений в ходьбе и беге)	Учить: закреплять технику выполнения упражнений в ходьбе и беге (с предметами, без предметов, с препятствиями, с ускорением и т.п.)	Гимнастические палки, мячи, конусы, мягкие модули.	2
Декабрь		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	Учить: отрабатывать технику выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастическая скамейка, гантели, мячи.	2
		Меткая команда	Учить: разучивать приемы метания мяча в цель.	Мишени, теннисные мячи по количеству детей	2
		Мы с дружочком ходим парой (работа в парах на равновесие)	Учить: работать в парах, выполнять упражнения в равновесии, воспитывать интерес к работе в парах, обогащать двигательный опыт.	Гимнастические скамейки, обручи.	2
		Поднимание туловища из положения лежа на спине	Учить: Правильной технике выполнения упражнения.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.	2
Январь		Метание «Кто дальше»	Учить: закреплять технику выполнения упражнений по метанию теннисного мяча в цель, преодолевать малоподвижность, развивать силу, выносливость.	Мишени для метания, теннисные мячи	2
		Самостоятельные и активные	Учить: упражнению подтягивание из виса лежа на полу	Гимнастическая стенка, маты	2
Февраль		Полоса препятствий на гимнастических скамейках	Учить: закреплять технику упражнения подтягивание из виса лежа на полу; совершенствовать навыки передвижения по гимнастической скамейке, развивать	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи, гимнастические маты.	2

			силу рук, быстроту, ловкость, гибкость		
		Прыгуны	Учить: навыкам прыжка, развивать выносливость, силу в ногах, умение работать в команде.	Гимнастические палки, веревки.	2
		Кто быстрее	Учить: закреплять навык бега, челночного бега, бега на 30 м.	Конусы, мягкие модули.	2
		Волшебная резиночка	Учить: закреплять упражнение подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо.	Спортивная резинка по количеству детей.	2
Март		Тянем по тянем (работа с канатом)	Учить: закрепить технику выполнения упражнения поднимание туловища из положения лежа на спине, совершенствовать основные виды движения.	Канат -2 м., мячи разного диаметра по количеству детей.	
		Веселая лесенка (работа на лестнице скорости и координации)	Учить: согласовывать движения различные частей тела, развивать скоростные качества и выносливость, укреплять ОДА, совершенствовать движения (ходьба, бег, прыжки) с изменением направления.	Координационно -скоростная лестница.	2
		Отжималочка (отжимания)	Учить: техники упражнения отжимание, с применением различных игровых технологий	Мячи, гимнастические коврики, мягкие модули, гимнастические скамейки.	2
		Потянись-подтянись	Учить: развивать гибкость, закреплять технику упражнения подтягивание в висе с пола.	Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.	2
Апрель		В поход (смешанное передвижение)	Учить: осваивать технику бега с переходов на ходьбу	Мягкие модули, конусы.2	

			в любой последовательности.		
		Прыжки с гантелями	Учить: закрепить технику выполнения прыжка в длину с места, способствовать развитию силы мышц, рук, спины, брюшного пресса, координации.	Набивные гантели или пластиковые детские гантели (500 гр)	2
		Выполнение норматива «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»	Учить: закрепление выполнения техники выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Мячи, мягкие модули, гимнастические скамейки.	2
		Дружные ребята	Учить: закрепление техники выполнения упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, развивать глазомер, точность, координацию движения, воспитывать интерес к играм в парах, обогащать двигательный опыт, выполняя основные движения	Гимнастические скамейки, обручи	2
Май		Повернись - наклонись	Учить: закреплять навыки упражнения наклон туловища вниз с гимнастической скамейки	Гимнастическая скамейка	2
		Умелые и сильные	Учить: повторять и закреплять все разученные упражнения	гимнастическая скамейка, маты, гимнастические палки, мячи для метания, мишень, мягкие модули, гантели, обручи, гимнастические коврики и т.д.	2

Оценочные и методические материалы.

Педагогическая диагностика проходит три раза.

-входной -октябрь;

-промежуточный- февраль;

- итоговый -май.

Характеристика развития двигательных способностей в подготовительной группе (6-7 лет).

- у детей 7-летнего возраста, обладающих более высокими двигательными возможностями по сравнению с предыдущей возрастной группой, показатели двигательной активности увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности, разнообразными играми и физическими упражнениями;

-как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм, и упражнениям;

-- в этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов выполнения;

- дети способны достичь сравнительно высоких результатов в выполнении движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные «скоростно-силовые качества» и выносливость;

- способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей;

- на 7 году увеличивается подвижность, сила и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня быстроты двигательных действий;

- детям не всегда удастся мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей 6-7 лет;

-дети успешно выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы в нескольких мышечных, групп-например, бросок набивного мяча.

- в этом возрасте используют упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения-метания, прыжки и т.д.

- дети уже способны координировать свои движения, точно и чётко выполнять разнообразные движения.

Высокий уровень-с высокая интенсивность двигательной активности независимо от объема и продолжительности двигательной активности. Для этой группы детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность.

Эти дети отличаются высокой ловкостью и координацией движений, умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе.

Средний уровень- составляют дети со средним уровнем показателей двигательной активности, а также дети, у которых наблюдалось сочетание среднего и высокого уровней объема и продолжительности со средней и низкой интенсивностью двигательной активности.

Дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной упражнениями и играми

Однако этим детям не всегда удается качественно выполнить задание, у них отмечается слабая техника движений.

Низкий уровень-дети этой подгруппы имеют низкий объем двигательной активности в сочетании с низким и средними показателями продолжительности и интенсивности. В этой группе у детей отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность.

Чаще всего они бывают неуверенные в своих возможностях отказываются выполнять трудные задания и участвовать в подвижных играх и эстафетах.

При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность, обидчивость.

Условные обозначения		
- низкий уровень	+ средний уровень	+ высокий уровень
	-	

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Тест Бег на 30 м.	
Показатели	Уровень
-бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.	
-бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы	
-бег со сменой ведущего	
-бег с ускорением и замедлением темпа	
-бег с подскоками	
-бег с выносом прямых ног	
-бег на скорость дистанция 10, 15 м	
Тест смешанное передвижение	
-бег в колонне по одному и парами	
-бег с захлестывание голени	
-бег с высоким подниманием бедра	
-бег с подскоками	
-бег в сочетании с другими движениями (прыжки, с мячом, с гантелями т.д.)	
-чередование ходьбы и бега	
-медленный бег в течении 1.5 минут	
Тест из виса лежа на низкой перекладине	
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	
Тест наклон вперед из положения стоя на полу	
Наклоны на прямых ногах (касание кончиками пальцев рук, носков обеих стоп)	
Тест метание теннисного мяча в цель	
-катание мяча в ворота с расстояния 3 м.	
-катание мяча с попаданием в предметы	
-катание мяча между предметами	
-бросание мяча вверх, и ловля двумя руками	
-бросание теннисного мяча вверх, и ловля одной рукой	

-бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя на коленях, сидя напротив друг друга ноги врозь	
-метание теннисного мяча вдаль на расстоянии 6-12 м. правой и левой рукой	
-метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков и т.п.)	
Тест прыжок в длину с места	
-прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом	
-прыгать вверх, сменяя ноги вправо-влево	
-прыжок вверх из глубокого приседа	
-прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая через линию	
-прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом	
-прыжки на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой пластиковую шайбу	
-прыжок с высоты 30-40 см	
-прыжки из обруча в обруч	
Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
-одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке	
-поочередно переставлять руки вперед, затем назад из упора лежа на полу	
-поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа и обратно;	
-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз), повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями	

1. Развитие быстроты и скоростно- силовых качеств.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;

Бег:

- обычный бег;
- бег змейкой;
- бег с выносом прямых ног;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег с ускорением и замедлением темпа.

Метание:

- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2 м) правой левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;

-метание теннисного мяча правой и левой рукой цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

-метание мяча двумя руками в движущуюся цель;

-метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;

-метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячи, мешочки и др.)

Игровое задание «Выстрел в небо».

Ребенок встает в очерченном круге диаметром 10-12 м с теннисными мячами в руках. Бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, тот и получает одно очко.

Правило: мяч бросать вверх одновременно по сигналу.

Игровое задание «Точный удар».

Дети становятся друг напротив друга (по 2 человека-пара). Между ними на земле обруч (диаметр 1 м.). По сигналу первый участник бросает мяч в центр круга под углом, так чтобы он отскочил к следующему игроку. Побеждает тот, у кого было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; если другой ребенок не поймал мяч, то бросок выполняется заново

2.Развитие выносливости и гибкости.

Ходьба:

-на носках;

-пятках;

-с перекатом с пятки на носок

Бег:

-через препятствия высотой 10-15 см;

-чередование ходьбы с бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 см.

Наклон:

«Потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Подними ногу»

И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, руки- упор сзади, носки оттянуты. Поднять не сгибая, попеременно правую и левую ноги.

Выполнить 6 раз каждой ногой.

«Самолет»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки -упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. Выполнить 6 раз.

«Полоса препятствий»

В качестве препятствия могут быть использованы различные пособия: скамейки, дуги, барьеры.

Порядок преодоления препятствий может быть любой: например, подлезть под несколькими дугами, пройти по гимнастической скамейке, обежать кубики (четыре кубика, положенных на расстоянии 1 м от другого), перепрыгнуть с места через 2 линии, проползти «обезьянкой», пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и бросить его в цель.

Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Бег:

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;

Наклон:

«Выкрут»

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держа палку, поднимаем руки вверх и выполняем вращательное (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми- для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполняем 10-12 раз.

«Потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Циркачи»

По сигналу дети начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто дольше продержится.

3.Развитие силовых и скоростно- силовых качеств.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы;

Бег:

- медленный бег в течении 2-3 минут.

Прыжки:

- во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры);
- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет (шайбочка);
- прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;

- поочередно переставлять руки вперёд, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями).

«Вытолкни из круга»

Дети работают в парах становятся в круг диаметром 2 м. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени;

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или на стуле.

Прыжки:

- прыжок с высоты 30-40 см;
- прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи- на расстоянии 15-20 см;
- прыжок с высоты с поворотом на 180градусов;
- прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
- прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги;
- тоже с разбега.

«Не задень»

Водящий с веревкой в руках (2м). Дети находятся на площадке или в зале. Водящие ходят, держа веревку на высоте 15-20 см от пола. Дети бегают, перепрыгивая через веревку

Методические материалы.

Используемая литература:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

Карточка подвижных игр на бег:

«Догони самолет»; «Мы веселые ребята», «Будь первым», «Один- два», «Кто быстрее до флажка», «Хватай ленту», «найди свой домик», «Собери флажок», «Догони соперника», «Бег шеренгами», «Поменяйся местами», «Горелки» «Будь внимателен», «Физкульт-Ура!», «Гуси-лебеди», «Коршун и лебеди», «Перемени предмет».

Карточка подвижных игр на развитие выносливости:

«Автомобили», «Найди себе пару», «Совушка», «Поезд», «Салки со скакалкой». «Полоса препятствий», «Ястреб и наседка», «салки не попади в болото», «Найди свое место», «Лошадки», «Караси и щука», «Скворечники».

Картотека игр на развитие мышц спины и брюшного пресса, рук:

«Подтягивание в парах», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Перетягивание», «Тянем репку», «Квач – лягушка», «Футбол крабов».

Картотека игровых упражнений на наклоны вперед и гибкость:

«Подтягивание», «Наклон вперед», «Наклоны в стороны», «Выкрут», «Потянись», «Подними ногу», «Самолет», «Лодочка», «Лебедь».

Картотека подвижных игр направленных на развитие физических качеств:

«Кто соберёт больше лент», «Положи скорее камешки», «Попрыгунчики», «Ножная цель», «Салки и два круга», «Кто скорее по дорожке», «Прыгуны», «Не задень», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Прыгни-повернись», «Не наступи», «Прыгни-присядь», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля».