

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского  
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ»  
от «20» апреля 2023 г.  
Протокол № 02

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДОД «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Жданов Ю.В.  
*Приказ от 20.04.2023 № \_\_\_\_\_*

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Срок реализации 2 года**

**Разработчики:**

Пуртова Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования  
Беспятова Ася Юрьевна, педагог дополнительного образования

г. Куйбышев, Новосибирская область  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
  - 1. Актуальность программы
  - 2. Цель программы
  - 3. Задачи программы
  - 4. Адресат программы
  - 5. Объем и сроки освоения программы
  - 6. Формы и режимы занятий
  - 7. Планируемые результаты
  - 8. Формы аттестации и оценочные материалы
- II. Учебно-тематический план
- III. Календарный учебный график
- IV. Рабочая программа
- V. Организационно-педагогические условия
- VI. Учебно-информационное обеспечение

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) составлена в соответствии со ст. 84 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ, приказом №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации.

Программа **направлена** на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорт.

### **1. Актуальность Программы**

Актуальность Программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для обучающихся. Оказание помощи в развитии интереса у обучающихся к здоровому образу жизни.

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию обучающихся, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии обучающихся. Занятия общей физической подготовкой не будут отнимать у обучающихся много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

### **2. Цель Программы:**

-увеличение двигательной активности обучающихся дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

### **3. Задачи Программы:**

Предметные (образовательные, обучающие):

- обучение комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развитие физических качеств, (ловкость, сила, выносливость, гибкость);

- развитие функциональных возможностей организма;

Личностные (воспитательные):

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- воспитание добросовестного отношения к труду и к общественной собственности, коллективизма, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;

Здоровье сберегающие:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать потребность в поддержании здорового образа жизни;
- сформировать представление о приемах самостоятельного закаливания организма, о физическом и психическом здоровье, гигиенические навыки;

### 3. Адресат Программы

В реализации Программы участвуют обучающиеся в возрасте от 5 до 7 лет, желающие заниматься общей физической подготовкой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу принимаются обучающиеся без предварительной подготовки и наличия способностей. Максимальное количество обучающихся – 20 человек.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с переездом за пределы города;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

### 5. Объём и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе 2 года. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Количество часов в год – 36

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>спортивно-оздоровительный</i>	2	с 5 до 7 лет	до 20

### 6. Формы и режим занятий

*Форма организации детей на занятии:* групповая.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими,

контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «СШ», в которой реализуется данная Программа.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом Программы. Обучающиеся сформированы в одну группу, являющиеся постоянным составом в секции на протяжении обучения.

Годовой учебный план рассчитан на 36 недель в условиях спортивной школы. Уровень программы – *стартовый* (ознакомительный).

Количество часов в неделю – 1 академический час – 2 раза в неделю по 20 и 25 мин.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

## **7. Планируемые результаты**

Личностными результатами освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

## **8. Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

*Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

В процессе сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того

или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

С целью определения уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» с обучающимися проводится итоговое тестирование обучающихся.

Критерии *оценки* результативности отражают:

- уровень теоретических знаний (широту кругозора; уровень восприятия теоретической информации)

- уровень практической подготовки обучающихся (уровень развития практических умений и навыков; качество выполнения задания; соблюдения правил техники безопасности на занятиях).

*Формой контроля* является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Итоговое тестирование. Контрольные нормативы**

#### **Бег на 30 м (сек.)**

Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

#### **Челночный бег 3 x 10 м.**

В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

#### **Прыжок в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок

вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **Прыжки на скакалке**

Исходное положение для занятий на скакалке — ровная прямая спина, ноги вместе, локти прижаты к телу. Скакалку держим на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. В таком положении нагрузка будет распределяться правильно и равномерно. Руки должны быть неподвижными, слегка согнутыми в локтях. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Приземление во время прыжков должно быть на слегка согнутые ноги, мягко и исключительно на подушечки стоп, пятки не должны касаться пола (это может увеличить нагрузку на сухожилия ног и спины). Не нужно выпрыгивать высоко, оптимальная высота прыжка 2-4 см.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

### **Наклон вперед**

Выполняется на скамейке из положения о.с., руки вверх, наклон вперед вниз, необходимо измерить расстояние от плоскости скамейки до пальцев рук.

## ***Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 6 до 7 лет включительно***

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физическое качество прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	



3	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	1	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

## II. Учебно-тематический план

Учебный план распределения учебных часов на 36 недель (1 час в неделю)

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
2	Лёгкая атлетика	9	-	9	Наблюдение, сдача нормативов
3	Гимнастика и акробатика	9	-	9	Наблюдение
4	Подвижные игры	1	-	16	Игры внутри группы
		6			

5	Итоговое тестирование	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
7	Всего часов	3 6	1	35	

### III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01 сентября	31 мая	36 (в год)	2 занятия в неделю по 20 и 25 мин. (1 час в неделю)

### IV. Рабочая программа.

Содержание Программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

#### *Программный материал для года обучения*

#### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

#### **2. Теоретическая подготовка**

*Тема: Физическая культура и спорт в России.* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования.

*Тема: Занятия спортом*

Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена.

*Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь. Уход за тренировочным помещением. Назначения инвентаря. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.*

*Тема: Правила безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Инвентарь и оборудование.*

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.*

*Практическая часть. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.*

*Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в*

группах с передачами, бросками и ловлей мяча Упражнения с гантелями, мешочками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100 м. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

#### **4. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП.

### **V. Организационно-педагогические условия**

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных **приемов и методов организации образовательного процесса:**

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, учебные

игры, дидактические материалы.

### ***Общие требования проведения контрольных испытаний***

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

### ***Материально-технические условия реализации Программы***

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по легкой атлетике. Для реализации данной программы необходимы:

- площадка и зал;
- скакалки, 20 штук;
- мягкие модули;
- мячи большие 10 штук;
- мячи средние 10 штук;
- комплект фишек;
- линейка 1м, 1 штуки;
- эстафетные палочки 2 штуки;
- секундомер;
- свисток.

### ***Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 6 до 7 лет включительно***

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физическ ие качества прикладн ые навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скорост ные возможн ости
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносли вость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скорост но-силов ые возможн ости
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координ ационны е способн ости
	Челночный бег 3x10м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	1	18	25	12	18	25	Приклад ные навыки

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Учебно-тренировочные занятия приводятся тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. N 652н.

### **VI. Учебно-информационное обеспечение**

### ***Нормативные документы***

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. № 1726-р.;
3. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации (информационное письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242). Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
5. В соответствии СанПиН (от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

### ***Учебные пособия:***

4. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.;
5. Веракса Н. Е., Веракса А, Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве.-М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.;
6. Виноградова М.А. Интерактивная предметно-развивающая и игровая среда детского сада.- М.: ИЦ Перспектива, 2011;
7. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001. ;
8. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.;
9. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.;
10. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.;
11. Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.;
9. Данилков А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.;
10. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
11. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.;
12. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.;
13. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.;
14. Теплюк С. Н. Занятия на прогулке с малышами. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.;

15. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.;
16. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием» – СПб.: Детство-пресс, 2005;
17. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет /Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина – М.:Владос, 2003.;
18. Занятия физической культурой в ДОУ/ Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова- М.: 5знания, 2005.;
19. В дружбе со спортом/ Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина- М.: «Гном и Д» 2003.;
20. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.;
21. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ Утробина К.К. – М, «Издательство «Гном и Д», 2008г.;
22. Физкультура в детском саду для детей 5-7 лет/ Утробина К.К. – М, «Издательство «Гном и Д», 2008г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
3. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.
4. <http://sfera-podpiska.ru/instruktor> Журнал «Инструктор по физкультуре» Научно-методический журнал, выпускается с 2004 г. издательством «Творческий Центр СФЕРА»