

Управление по делам образования
администрации Кыштымского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Академия хоккея»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета МАУ ДО «ДЮСШ Академия хоккея» Протокол №1 от 28.08.2024г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» № 32 от 03.09.2024 г. Меньшакова М.В.
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ САД ХОККЕЙНЫХ НАДЕЖД»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Тренер-преподаватель
Тимкин А.В.,
Зам.директора по УВР
Пискунова М.А.

г. Кыштым

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	5
1.4. Содержание программы и учебный план.....	7
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
3. Методическая часть.....	15
3.1. Возрастные особенности.....	15
3.2. Воспитательная работа.....	16
4. Требования к условиям реализации Программы.....	17
4.1. Требования к педагогическим кадрам.....	17
4.2. Требования к материально-технической базе.....	17
4.3. Материально-техническое обеспечение.....	17
4.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	18
5. Система контроля	20
6. Информационное обеспечение Программы.....	21
Приложения.....	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский сад хоккейных надежд» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерством спорта России от 12 октября 2015 г. № 932, «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 года № 629 «О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 года и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ «Академия хоккея»

Актуальность программы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт,

почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Детский сад хоккейных надежд» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

Анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал, что все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

На основании результатов анализа образовательной деятельности МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» за 2023-2024 учебный год был сделан вывод о необходимости внедрения дополнительных Программ физкультурно-спортивной направленности для дошкольников, чем мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, улучшения физической подготовленности и запаса прочности здоровья, а также поддержке и развитию талантливых детей.

В муниципальном образовательном учреждении МАУ ДО ДЮСШ «Академия хоккея» имеется потребность в помещении, территории, оборудовании для проведения учебно-тренировочных занятий с дошкольниками, поэтому учебно-тренировочные занятия проходят на базе муниципальных дошкольных образовательных учреждений.

Педагогическая целесообразность программы «Детский сад хоккейных надежд», в представленной программе выделена четырьмя содержательными направлениями, которые дают возможность постепенно углублять и расширять программный материал: легкая атлетика, гимнастика, школа мяча, спортивные игры. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет

большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений. Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.) В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры. Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и

особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 8 - 10 человек (5 – 6 человек ОВЗ).

Объем программы: 36 часов в год

Форма обучения: очная

Методы обучения:

Репродуктивный

Метод игры

Тип занятий: тренировочные, комплексного характера

Формы проведения занятий: практические занятия

Режим занятий. По программе планируется 1 занятие в неделю по 30 минут (1 академический час)

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: создание условий формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

Образовательные:

развитие познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом;
приобретение знаний, умений и навыков, используемых в жизни.

Личностные:

формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
воспитание морально-этических и волевых качеств;
дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

определение наиболее эффективных способов достижения результата;
умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, а также с группой товарищей;
умение организовывать и проводить соревнования;
умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для физкультурных занятий в ДОУ.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему общей физической подготовки.

Характеристика дисциплины ОФП

ОФП (Общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или спорта.

ОФП предназначена для улучшения и поддержки работоспособности человека, а также его функциональных способностей и возможностей.

Понятие об общей физической подготовке включает в себя широкий спектр применяемых методов и средств ОФП. Их разнообразие обусловлено тем, что в процесс вовлечены широкие слои населения начиная от маленьких детей и заканчивая людьми пожилого возраста.

Таким образом, в настоящее время актуальным является вопрос о том, что включает процесс обучения общей физической подготовке.

Прежде всего, её неотъемлемым атрибутом являются средства и методы ОФП. Они включают в себя следующие виды физической активности. В их состав входят такие разновидности, как плавание, бег, игры спортивного и подвижного характера, а также катание на лыжах, велоспорт, выполняющие функции по формированию ОФП.

Комплекс упражнений относится в основном к аэробным физическим нагрузкам, направленным на повышение:

- выносливости;
- силы природы оздоровительного характера;
- факторов, имеющих гигиеническую природу.

Отличительной чертой данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Программа включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег метание), спортивные игры (футбол, пионер-бол), флорбол (манипуляции с мячом и клюшкой, ведение мяча, передача мяча друг другу), гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в сочетании нескольких принципов, ведущими из которых являются:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от периода физической подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

1.3. Структура системы ОФП

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки. Она включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- повышение функциональной подготовленности;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по Программе - 1 год для детей от 5 до 7 лет, на спортивно-оздоровительном этапе.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляются.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере *познавательных универсальных действий* будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- знать значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере *личностных универсальных учебных действий* будут формироваться:

- формировать установку на здоровый образ жизни;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знать основные моральные нормы на занятиях ОФП и ориентироваться на их выполнение.

В сфере *регулятивных универсальных учебных действий* будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях физической культурой в целом, так и в повседневной жизни;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене.

1.4. Содержание программы и учебный план

Учебным планом предусматриваются следующие разделы:

- лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание)
- флорбол (манипуляции с мячом и клюшкой, ведение мяча, передача мяча друг другу);
- Спортивные игры: баскетбол (передача мяча, ведение мяча на месте и в движении, приём мяча, перемещения, броски в кольцо, подвижные игры); футбол (удар по мячу разными способами в цель и по воротам, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, подвижные игры); «Пионер-бол» (передача мяча через сетку, передача мяча в парах, ловля мяча, подача мяча через сетку, броски мяча разными способами, перемещение по площадке во время игры).
- Гимнастика (строевая подготовка, упражнения на гимнастической лестнице и скамье, ползание разными способами, подлезание под шнур и дугу, перелезание барьеров, ОРУ с предметами).

Учебный план Программы рассчитан на 36 недель. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (25-30 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой

объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача **заключительной части** – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Стоит отметить, что большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
				Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Лёгкая атлетика	1	7	8
3.	Флорбол	1	8	9
4.	Гимнастика	1	7	8
5.	Спортивные игры	1	8	9
6.	Промежуточная аттестация	1	1	1
Итого		6	30	36

Описание тем учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	ТБ на занятиях. Вводный инструктаж по ТБ. ТБ при работе со спортивным инвентарем.	ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры.

		Правила поведения перед занятиями, во время занятий, после занятий	
2.	Лёгкая атлетика	Теоретические знания: «Что такое Лёгкая атлетика?»	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж.
		Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж.
		Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
		Развитие выносливости.	Разминка в ходьбе и беге. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными способами. Подвижные игры.
		Прыжки в высоту разными способами.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж.
		Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж.
		Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж.
		Развитие выносливости.	Разминка в ходьбе и беге. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета.
3.	Флорбол	Теоретические знания о виде спорта.	Разминка в ходьбе, беге. Знакомство с мячом, манипуляции с ним. Игры: «У кого меньше мячей», «Мяч водящему», «Сделай фигуру», «Подвижная цель», «Обгони мяч»

	Знакомство с клюшкой, манипуляции с ней.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения: «Прими стойку», «Пройди прямо», «Между предметами с клюшкой», «Оббеги предметы», «Правая - левая рука»
	Ведение мяча без отрыва от клюшки по прямой.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения: «Проведи мяч», «Гонка с мячами», «Встречная эстафета», «Доведи – не потеряй»
	Остановка мяча клюшкой.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения: «Гонка с мячами», «Останови мяч (в парах)», «Встречай мяч (в парах)», «Мяч по кругу», «Стой». Обведение мяча клюшкой вокруг себя и вокруг предметов. Упражнения: «Кто быстрее», «Вокруг обруча»
	Ведение мяча между предметами.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Упражнения: «Ловкая змейка», «Кто скорее», «Будь ловким», «Чья команда более ловкая», «Доведи – не потеряй», «Туннель». Отбивание мяча о стену и остановка его клюшкой после отскока. Упражнение: «Останови»
	Удар по мячу с места в произвольном направлении.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения: «Не промахнись», «Попади по мячу», «Кто дальше», «Меткая клюшка»
	Удар по мячу с места с попаданием в цель.	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения: «Метко в ворота», «Сбей предмет», «Чья команда больше», «Мяч в домик»
	Ведение мяча, удерживая клюшку двумя руками справа и слева от себя (по прямой, между предметами).	Разминка в ходьбе, беге. Упражнения: «Обведи, не урони», «Лабиринт», «Рисуем цифры», «Кто быстрее до флажка»
	Игра	Разминка. Игра по упрощенным правилам

4.	Гимнастика	Теоретические знания о виде спорта.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
		Упражнения на развитие координации.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
		Упражнения на гимнастической скамье.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Подлезание под дугу прямо. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
		Развитие координации.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
		Ползание на четвереньках различными способами.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Подлезание под дугу. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
		Игра малой подвижности.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Самомассаж.
		Комплекс упражнений на развитие координации.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.

		Подвижные игры	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке.
5.	Спортивные игры	Теоретические знания об игре «Баскетбол».	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание.
		Теоретические знания об игре «Футбол».	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола: ведение мяча, упражнения с мячом на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание.
		Теоретические знания об игре «Пионербол».	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски мяча из разных положений в цель. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию.
		Развивающие упражнения с элементами пионербола.	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски и ловля мяча из разных положений через сетку. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию.
		Развивающие упражнения с элементами баскетбола:	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте и в движении.
			Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание.
			Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола.
		Развивающие упражнения с	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ

		элементами футбола в парах.	без предметов. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание.
6.	Промежуточная аттестация	Итоговое занятие	Комплексная эстафета

1.4. Планируемые результаты освоения Программы:

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности будет:

Образовательные:

развит познавательный интереса к занятиям физкультурой и спортом;
использовать в жизни приобретенные знания, умения и навыки.

Личностные:

сформирован интерес и мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
формироваться воспитание морально-этических и волевых качеств;
формироваться дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
формироваться умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
сформировано умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

формироваться умение определения наиболее эффективных способов достижения результата;
формироваться умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
формироваться умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, а также с группой товарищей;
формироваться умение организовывать и проводить соревнования;
формироваться умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
формироваться умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Годовой календарный учебный график

Начало учебного года	1.сентября
Количество учебных недель	36 недель
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебной недели	6-дневная рабочая неделя
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)	30 минут
Количество часов в неделю	1
Сдача контрольных нормативов	май
Прохождение медицинского обследования	Июль-август

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска гимнастическая	штука	1
2.	Клюшки для флорбола	штука	10
3.	Канаты	штука	2
4.	Кегли	набор	2
5.	Коврики	штука	10
6.	Конусы	штука	20
7.	Лестница деревянная с зацепами	штука	1
8.	Массажная дорожка	штука	1
9.	Мячи массажные	штука	10
10.	Мячи малые резиновые	штука	10
11.	Обручи	штука	10
12.	Палки гимнастические	штука	10
13.	Скакалки	штука	10
14.	Скамейки	штука	4
15.	Стенка гимнастическая	штука	1
16.	Фитболы	штука	4
17.	Флажки	штука	4

2.2.2. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером преподавателем, имеющим профессиональное образование, соответствующее профилю программы.

1. Ф.И.О. тренера-преподавателя, реализующего данную программу
- Тимкин Александр Владимирович
2. Квалификационная категория – первая
3. Стаж работы тренера-преподавателя – 14 лет

2.3. Формы аттестации

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности тренер-преподаватель должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга

№ п/п	Ф. И. О	Умение выполн ять упражне ние, согласн о установ ки тренера	Владение дыхатель ными упражне ниями	Развити е координ ации движен ий рук и ног, быстрот а реакции	Развит ие равнов есия	Развити е правил ьной осанки при выполн ении упражн ений	Уровень развития двигательн ых навыков: силы, выносливос ти, быстроты, гибкости, координаци онных способност ей	Общее количе ство баллов
1.								
2.								

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;

Ранжирование успехов:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

2.4. Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

- наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;
- словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;
- словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

2.5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же врем, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки, умение работать в команде и быть ее частью, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для **предотвращения травм** на занятиях различными видами спорта, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся на площадке; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами поведения в учреждении, правилами техники безопасности во время занятий и имеющие медицинский допуск к занятиям по хоккею.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3.. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду тренировки, спортивную форму. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь, обязан сообщить о несчастном случае администрации учреждения и принять меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

8. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий (занятия в с/зале)

Общие требования

- К занятиям в зале допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- К занятиям в зале допускаются лица только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- Запрещается заходить в зал в верхней одежде, грязной обуви.
- При занятиях в зале каждый должен помнить, что травмоопасность в зале повышается при несоблюдении ТБ (травмы рук, ног, суставов, ушибы, и т.д.), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным инвентарем.
- Каждый занимающийся в зале должен быть ознакомлен с путями эвакуации в чрезвычайных случаях.
- При проведении занятий в зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах, ушибах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Академии хоккея. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть соответствующую спортивную одежду, не стесняющую движения на всем протяжении спортивного занятия, надеть обувь, необходимую для занятия.
- Снять все предметы, представляющие опасность
- Не входить в зал без разрешения тренера.
- Не включать и не использовать самостоятельно электроприборы и электроосвещение.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не приступать к выполнению упражнений (разминки) без команды тренера.

- На занятиях быть внимательным друг к другу, не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения сложных координационных упражнений.
- Не выполнять без предупреждения упражнения, которые могут помешать или травмировать занимающимся рядом.
- Перед выполнением упражнений необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду, тренажеру других присутствующих.
- Не выполнять упражнения, не предусмотренные программой подготовки или не предусмотренные заданием тренера.
- При плохом самочувствии и внезапном заболевании, в случае травматизма прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

- Соблюдать на занятии дисциплину, порядок и вежливость.
- Не уходить с занятий без разрешения тренера.
- При возникновении аварийных ситуаций, пожара по указанию тренера, администрации, без паники, покинуть помещение зала по путям эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

1. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).
2. По окончании занятий необходимо соблюдать личную гигиену, вымыть с мылом руки, умыться или принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

2.7. Информационное обеспечение Программы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730).
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 г. № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-ФЗ).
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
6. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932)

Список литературы для педагогов:

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012 №4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.

7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Электронные образовательные ресурсы:

<https://www.gto.ru/norms>.

<http://www.fizkult-ura.ru/>.

<http://sportrules.boom.ru/>