

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ СОШ № 206

Канашенок М.М.

Приказ от 29.08.2018 № 165



"ПРИНЯТ"

решением педагогического совета
учреждения

Протокол от 29.08.2018 № 1

**Рабочая программа по
образовательной области «Физическое развитие»
на 2018-2019 гг.**

**Руководитель по физическому
воспитанию:
Абрамова Юлия Николаевна**

**Санкт-Петербург
2018**

Содержание рабочей программы

№		стр.
I РАЗДЕЛ Целевой		
1.	1.1. Пояснительная записка	3
2.	1.1.1. цели и задачи реализации Программы	4
3.	1.1.2. принципы и подходы к формированию Программы	6
4.	1.1.3. характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	6
5.	1.2. Планируемые результаты освоения Программы	9
6.	1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования	11
7.	1.2.2. Контроль и оценка результатов освоения образовательной области «Физическая культура»	12
II РАЗДЕЛ Содержательный		
8.	2.1. Содержание программы по физическому развитию по возрастным группам	21
9.	2.2. Учебный план	23
10.	2.3. Структура физкультурного занятия в спортивном зале	24
11.	2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	24
12.	2.5. Взаимодействие руководителя физического воспитания со специалистами	28
13.	2.5.1 Взаимодействие руководителя физического воспитания и воспитателя	29
14.	2.5.2. Взаимодействие руководителя физического воспитания и медицинского работника	29
15.	2.6. Взаимодействие с родителями	29
III РАЗДЕЛ Организационный		
16.	3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	30
17.	3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы	32
21.	3.6 Перспективное планирование НОД	37

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1.1.1 Цели и задачи Программы:

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие
Задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Средняя группа:

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учить построениям, соблюдая дистанцию во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- развивать инициативность, творчество;
- воспитывать самостоятельность, организованность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Старшая группа:

- продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- развивать культуру движений и телесную рефлексию;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
- учить элементам спортивных игр, играми с элементами соревнования,

играм-эстафетам.

- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная группа:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка.
- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования - приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования - широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно - волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

Дошкольное отделение ГБОУ СОШ № 206 посещают дети от 4 до 7 лет, имеющие возрастные и индивидуальные особенности развития.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного

возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные особенности детей от 4 до 7 лет.

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц 5 увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным

воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений

позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества) - сохраняет

статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз) - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно-образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

1.2 Планируемые результаты

Средняя группа:

- ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений;
- лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками;
- принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны;
- придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения;
- выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа:

- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;
- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку;
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте, в ходьбе, владеет школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраивается в колонну по трое, четверо, равняется, размыкается в колонне, шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение;
- катается на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения в игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа:

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую скакалку разными способами;
- перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- сохраняет правильную осанку;
- проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

1.2.1 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Воспитанник овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Воспитанник обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

- Воспитанник обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

- Воспитанник хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

- Воспитанник проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.2.2 Контроль и оценка результатов освоения образовательной области «Физическая культура»

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников. Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения. Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения. **Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. **Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности. **Сила** - взаимодействие психо - физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. **Ловкость** - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития. Проведенный анализ научно - методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Тестирование уровня физической подготовленности детей.

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение выносливости:

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге у детей дошкольного

возраста. *Методика:* Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Руководитель физического воспитания бежит впереди колонны в среднем темпе 1 -2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок. Тест предназначен для детей:

-5 лет - дистанция 90 м;

-6 лет - дистанция 120 м;

-7лет - дистанция 150 м.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств: Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший

результат.

2. Тест на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста *Методика:* Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”. Если ребенок испытывает чувство страха можно выполнять наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

3. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м. *Методика:* 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.

4. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища. *Методика:* Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Алгоритм тестирования

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств

- детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой - объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Необходимо учитывать, что руководитель физического воспитания должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему. Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года - в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года - в апреле-мае. Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям - надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных

возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;

- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки). Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отработывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. *Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов.* Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Требования по безопасности тестирования

1. Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития.
2. В ОДОД можно использовать тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.
3. Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Дошкольники 2й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м.
4. Тест “прыжок в длину” допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер).
5. При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.
6. Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале

учебного года.

7. В связи с тем, что у большинства детей отмечается слабость связочно-мышечного аппарата и возникает риск получения серьезной травмы, не рекомендуются использовать в качестве тестов “висы”, элементы акробатики (“мостик”, кувырки), перебрасывание друг другу утяжеленного мяча.

8. Необходимо строго дозировать упражнения на силовую выносливость - подъем туловища в сед из положения лежа. Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дошкольники нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых.

9. Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности - с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

10. Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.).

11. Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

12. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования

Оценка полученных результатов - сложная задача.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для *определенного географического региона*.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства

показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3 или 5балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% - неудовлетворительно;
- 8-10% - удовлетворительно;
- 10-15% - хорошо;
- свыше 15% - отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально дифференцированного подхода. Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет, мальчики

Возраст, лет.	Уровень физической подготовленности		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
	3 баллов	2 балла	1 балл

Тест 1. Бег на 30 м. сек.

4 - 5	7,9 и ниже	8.0- 9.7	9.8 и выше
5 - 6	6.8 и ниже	6.9 - 8.8	8.9 и выше
6 - 7	6.3 и ниже	6.4 - 8.2	8.3 и выше

Тест 2. Бег на 90 м. сек.

4 - 5	25.0 и ниже	26.9-30.5	30.6и выше
-------	-------------	-----------	------------

Бег на 120 м. сек.

5 - 6	29.2и ниже	28.8-34.1	35.7 и выше.
6 - 7 Бег на 150 м. сек	33.6 и ниже	34.9 – 40.8	41.2 и выше

Тест 3. Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)

4 - 5	12 и выше	11 - 6	5 и ниже
5 - 6	13 и выше	12 - 7	6 и ниже
6 - 7	14 и выше	13 - 8	7 и ниже

Тест 4. Прыжки в длину с места(см.)

4 - 5	90 и выше	89 - 54	53 и ниже
5 - 6	110 и выше	109 - 71	70 и ниже
6 - 7	125 и выше	124 - 83	82 и ниже

Тест 5. Наклон вперед из положения, сидя (см.)

4- 5	9 и выше	8.9 - 0.1	0 и ниже
5 -6	10 и выше	9.9 - 1.1	1 и ниже
6 -7	11 и выше	10.9 - 2.1	2 и ниже

Тест 6. Челночный бег (3x10 м)

4 - 5	11.9 и ниже	12.0- 13.0	13.1 и выше
5 - 6	10.9 и ниже	11.0 - 12.4	12.5 и выше
6 - 7	10.0 и ниже	10.1 - 11.4	11.5 и выше

Таблица оценок физической подготовленности детей

4— 7 лет, девочки

Возраст, лет.	Уровень физической подготовленности		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
	3 баллов	2 балла	1 балл

Тест 1. Бег на 30 м, сек.			
4 - 5	8.1 и ниже	8.2 - 10.0	10.1 и выше
5 - 6	7.2 и ниже	7.3 - 9.1	9.2 и выше
6 - 7	6.7 и ниже	6.8 - 8.5	8.6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек.			
4 - 5		26.9-30.5	30.6 и выше
Тест 2. Бег на 120 м, сек.			
5 - 6	29.2 и ниже	28.8-34.1	35.7 и выше.
6 - 7	33.6 и ниже	34.9 - 40.8	41.2 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед, раз за 30 сек.			
4 - 5	11 и выше	10 - 5	4 и ниже
5 - 6	12 и выше	11 - 6	5 и ниже
6 - 7	13 и выше	12 - 7	6 и ниже.
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)			
4 - 5	85 и выше	84 - 46	45 и ниже
5 - 6	100 и выше	99 - 63	62 и ниже
6 - 7	115 - и выше	114 - 79	78 и ниже
Тест 5. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
4 - 5	10.5 и выше	10.4 - 0.5	0.4 и ниже
5 - 6	12 и выше	11.9 - 1.6	1.5 и ниже
6 - 7	15.5 и выше	15.4 - 2.9	3.0 и ниже
Тест 6. Челночный бег (3x10 м)			
4 - 5	12.1 и ниже	12.2 - 13.1	13.2 и выше
5 - 6	11.1 и ниже	11.2 - 12.4	12.5 и выше
6 - 7	10.2 и ниже	10.3 - 11.6	11.7 и выше

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы по физическому развитию по возрастным группам

Ребенок 4-5 лет устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (веревке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, враспынную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь

кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребенка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперед, с разбега через веревку или резинку (высотой 15 см); прыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролета на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); Ребенок может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприсяде; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голеней назад, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед; прыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см)

разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

6—7 лет

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2.2 Учебный план

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и

наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).
 Всего в месяц проводится 12 занятий (8 - в спортивном зале, 4 - на воздухе)

Базовая часть (инвариантная)		Количество занятий в неделю/мес/год		
		средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Образовательная область	Физическая культура	3/12/84 (1680 мин)	3/12/84 (2100 мин)	3/12/84 (2520 мин)

2.3. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть**:

2 мин. - средняя группа,
 3 мин. - старшая группа,
 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

15 мин. - средняя группа,
 17 мин. - старшая группа,
 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - средняя группа,
 2 мин. - старшая группа,
 3 мин. - подготовительная к школе группа.

2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4- 5 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- элементы спортивных игр и упражнения;

- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

5- 6 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

6- 7 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации

программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и

ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание 16 положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы дыхательных упражнений

Спортивно - оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту; **на материале баскетбола:** ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Способы организации

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Контрольно-проверочные занятия.** Цель, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

2.5. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ОДОД напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

2.5 .1 Взаимодействие руководителя физического воспитания и воспитателя

- Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.
- Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.
- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

2.5.2. Взаимодействие руководителя физического воспитания и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

2.6. Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы руководителя физического воспитания с родителями воспитанников — консультативная **помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Формы взаимодействия с родителями:**

- 1. Консультации для родителей.**
- 2. Совместные праздники, развлечения**

Ш. Организационный раздел 3.1.

Материально-техническое обеспечение Программы

№ п/п	Наименование	Размер	Количество
1.	Стенка гимнастическая	2,5x 1,1	6
2.	Скамейка гимнастическая	2,47x 22x 18	2

		2,45x 30x 14	1
3.	Гимнастическое бревно	2,47x 22x 18	1
4.	Канат	дл. 250 d =3-3,5 см	2
5.	Мат гимнастический	2,88x 1,23x 6	3
		0,95x 0,96x 10	2
6.	Щит навесной баскетбольным кольцом	0,70x 0,60	2
7.	Дуги для подлезания	Высота 0,61	3
8.	Дорожка ребристая	2,45x 30x 14	1
9.	Палки гимнастические	1,5	9
		1,05	12
10.	Косички		40
11.	Обручи	D=100-120	12
		D=55-65	10
12.	Кольцо пластмассовое (серсо)		12
13.	Мешочки набивные		12
14.	Мячи резиновые	D= 20-25	15
		D= 12-14	15
		D= 6-8	24
15.	Мячи набивные (медбол)	Вес 1 кг	8
16.	Мячи баскетбольные		7
17.	Мячи надувные		10
18.	Мячи футбольные		3
19.	Скакалка		20
20.	Ленточки	Длинные	7
		Короткие	40
21.	Гантели	0,5 кг	10
22.	Кегли		25
23.	Флажки		22
24.	Платочки		20
25.	Массажеры		15

26.	Приставные бумы	Дл.2,5; 0,06x 0,06	2
27.	Батут	D=^	1
28.	Эспандеры		14
29.	Кубики	0,04x 0,04x 0,04	10
30.	Диск здоровья		3
31.	Бадминтон		2
32.	Самомассажеры		13
33.	Сенсорные мячи	D= 75см	2
34.	Волейбольная сетка	3 м	1
35.	Волейбольные мячи	D= 20см	4
36.	Гимнастический снаряд «Дорожка»		2
37.	Дартс		1
38.	Тренажер « Качаем ноги»		1
39.	Массажная дорожка		1
40.	Корзины для метания		2
41.	Хоп	D = 40 см	4
42.	Тоннель		2
43.	Мячи для большого тенниса	D = 6 см	10
44.	Плечевой эспандер		6
45.	Ракетка		6
46.	Теннисный шарик	D = 3 см	10

3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДО

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Ответственный
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	жины: типовой режим дня по возрастным группам щадящий режим дня	Ст. воспитатель, воспитатели, педагоги-специалисты
2.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: 2.1. Совместная деятельность	утренняя гимнастика физкультминутки, физкульт.паузы совместная деятельность в ходе реализации образовательной области физическое развитие совместная деятельность в ходе реализации образовательной области художественно-эстетическое развитие спортивные праздники и досуги спортивные соревнования походы-прогулки спортивные игры подвижные игры на воздухе и в помещении дни здоровья/каникулы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель
	2.2. Самостоятельная деятельность	Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели

3.	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение: 3.1. Диспансеризация	Профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп	Врач-педиатр
		Компьютерный мониторинг здоровья детей	Врач-педиатр, руководитель физического воспитания
	3.2. Профилактические мероприятия	Планируемые гимнастические комплексы Комплексы адаптационной гимнастики Тренажерный путь Спортивной комплекс	Воспитатели, руководитель физического воспитания
		Диотерапевтические процедуры: Ультрафиолетовое облучение помещений	Медсестра
		Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний Витаминопрофилактический комплекс Вакцинопрофилактика	Врач-педиатр, ст. медсестра
	3.3. Общеукрепляющие мероприятия	Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок	Воспитатели
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна		Воспитатели	

		вето-воздушные ванны и солнечные ванны в весенне-летний сезон	Воспитатели
4.	Организация питания	оздоровительное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Ст. медсестра, повара
		индивидуальная диета для детей страдающих аллергическими заболеваниями, избыточным весом	Ст. медсестра, повара
		щевые добавки: фидокефир / сок	Врач-педиатр, ст. медсестра, повара
5.	Психолого-педагогическое сопровождение развития	здание психологического климата в ДОУ	Воспитатели
		обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Воспитатели, педагоги-специалисты
		ичностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Воспитатели
		рмирование основ коммуникативной деятельности у детей	Воспитатели
		медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Врач-педиатр, воспитатели
6.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	звитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Ст. воспитатель, воспитатели, руководитель физического воспитания
		спитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности	Воспитатели, руководитель физического воспитания

Организация совместной деятельности в месяц/год

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Совместная деятельность	1.	Физкультурный досуг	20 - 30	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	30-35	2 раза в год

Средняя группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить	1- я неделя - б/п, 2- я неделя - с флажками, 3- я неделя - с мячом, 4- я неделя - с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета»	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик», «Подарки»

	двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке		4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске	
Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в	1,2 -я недели б/п, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Полезание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»
Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в	1,2 -я недели б/п, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с флажками	1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок»,

	перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их		скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5. Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	«Быстрее к своему флажку»
Декабрь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.	1-я неделя - б/п, 2-я неделя - с флажками, 3-я неделя - с кубиками, 4-я неделя - б/п	1. Прыжки со скамейки (20 см) 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу)	«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и пенечки», «Котята и щенята»
Январь	Упражнять в беге и ходьбе между	1-я неделя - с	1. Отбивание мяча одной	«Найди себе

	предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на косичкой, четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.	мячом 2-я неделя - с 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с обручем	рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»
Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках	1,3,4 -я недели - б/п, 2-я неделя - с мячом	1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5. Ходьба с	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»

	из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.		через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя - с обручем 2-я неделя - см. мячом, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с флажками	Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с м. мячом, 3-я неделя - с косичкой 4-я неделя - б/п	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Лазание по	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»

	<p>правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>		<p>стенке 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	
Май	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>	<p>1-я неделя - с кубиками 2-я неделя - с обручем, 3-я неделя - с гимнаст. палкой 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в свертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»</p>

Старшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставкой до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1- я неделя - б/п 2- я неделя - см. мячом, 3- я неделя - с палкой 4- я неделя - б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»</p>
Октябрь	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по</p>	<p>1- я неделя - б/п 2- я неделя - с б.</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка»,</p>

	<p>гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия</p>	<p>мячом, 3-я неделя - с обручем 4-я неделя - б/п</p>	<p>2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5. Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через</p>	<p>«Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение</p>	<p>1-я неделя - с мячом 2-я неделя - с обручем 3-я неделя - с мячом 4-я неделя - на гимнастической скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не вставай на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»</p>

	предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.		руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.	
Декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с помощью продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.	1-я неделя - с палкой 2-я неделя - б/п 3-я неделя - с обручем 4-я неделя - б/п	1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками	«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»
Январь	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с	1-я неделя - с кубиками 2-я неделя - с косичками	1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками	«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса»,

	ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием	3-я неделя - с мячом 4-я неделя - б/п	3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»
Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	1-я неделя - с обручем 2-я неделя - с палкой 3-я неделя - на скамейке 4-я неделя - б/п (аэробика)	1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам высоты с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с	1-я неделя - с мячом 2-я неделя - б/п 3-я неделя - с	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы»,

	поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.	обручем 4-я неделя - б/п	3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьи»	«Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с косичкой 3-я неделя - с мячом 4-я неделя - б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Г орелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»
Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с флажками 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после соскока 3. Ползание «по медвежьи» 4. Забрасывание мяча в	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

	бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.		5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	
--	--	--	---	--

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в	1- я неделя - б/п 2- я неделя - с палкой 3- я неделя - с мячом 4- я неделя - с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке сбоком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,

	скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок		переходом на другой пролет	
Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	1-я неделя - со скакалкой 2-я неделя - с кеглями 3-я неделя - со скакалкой 4-я неделя - с мячом	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур;	1-я неделя - с обручем 2-я неделя - на гим. скамейке 3-я неделя - со скакалкой 4-я неделя - с мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»

	прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии		б.Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет	
Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гимн. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на	1- я неделя - с мячом 2- я неделя - с гимн. палкой 3- я неделя - с мячом 4- я неделя - в парах	1. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»
Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по	1- я неделя - на скамейках 2- я неделя - с кеглями 3- я неделя - б/п 4- я неделя - с б. мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз - красный нос»

	умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.		6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	
Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1- я неделя - с мячом 2- я неделя - с обручем 3- я неделя - см. мячом 4- я неделя - б/п	1. Ходьба перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гин. стенке	с «Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча	1- я неделя - б/п 2- я неделя - с гим. палкой 3- я неделя - б/п 4- я неделя - с б. мячом	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»

	<p>ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>		<p>3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу</p>	
Апрель	<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1-я неделя - с обручем 2-я неделя - б/п 3-я неделя - со скакалкой 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине</p>	<p>«Ловля обезьян», «Охотники и сутки», «Прыгни - присядь», «Мышеловка»</p>
Май	<p>Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить:</p>	<p>1-я неделя - с мячом 2-я неделя - с гим. палкой 3-я неделя - с б. мячом 4-я неделя - с</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и</p>	<p>«Мышеловка», «Прыгни - присядь», «Лодочки и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»</p>

	«крокодил»; прыжки скакалку; ведение мяча	через обруч	забрасывание в корзину	
--	---	-------------	------------------------	--

3.6 Перспективное планирование консультаций для родителей на 2018 - 2019 учебный год

№	Тема консультации	Месяц	Возрастная группа
1	«Правильная осанка - залог здоровья»	октябрь	все группы
2	«Спортивный уголок дома»	ноябрь	младшая, средняя
3	«Плоскостопие. Диагностика. Профилактика.»	декабрь	все группы
4	«Как научить малыша кататься на коньках»	январь	все группы
5	«Подвижные игры - залог здоровья малышей»	февраль	се группы
6	«Как плавание влияет на здоровье»	апрель	все группы

