МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 31.08.2023

Утверждена
приказом по МБДОУ
«ЦРР-детский сад «Сказка»
от 31.08.20223№ 104

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад «Сказка»

Инструктор по физической культуре
Н.П.Павлюкова

Рославль, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса
1.4.	Возрастные характеристики физического развития детей дошкольного возраста
1.5.	Планируемые результаты освоения программы
1.6	Целевые ориентиры
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»
2.2.	Содержание программы по физической культуре по возрастным группам
2..3	Интеграция образовательных областей
2.4	Формы организации двигательной деятельности
2.5	Виды физкультурных занятий в разных возрастных группах
2.6.	Структурафизкультурного занятияв спортивном зале
2.7.	Методическое обеспечение программы
2.8	Система оценки результатов освоения программы раздел « физическая культура»
2.9	Взаимодействие со специалистами
2.10	Взаимодействие с родителями
2.11	
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Занятия физической культурой в режиме дня
3.2	Образовательная нагрузка
3.3	Регламент организованной образовательной деятельности
3.4	Предметно – пространственная развивающая среда
3.5	Список литературы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности, подбору и обучению педагогических кадров.

К учреждениям образования предъявляются новые требования в обеспечении их стабильного функционирования и развития. Оптимальным механизмом, обеспечивающим данные процессы, является деятельность дошкольного образовательного учреждения по разработке и реализации своей образовательной программы.

Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Она наряду с Уставом служит основой для лицензирования, аттестации, аккредитации, изменения бюджетного финансирования, организации платных образовательных услуг в соответствии с социальным заказом родителей (законных представителей).

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 8 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного учреждения является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его профессиональную деятельность, и разрабатывается в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29.12.2012 № 273-ФЗ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» ГЛАВА 7, СТАТЬЯ 64 П. 1

«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.»

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29.12.2012 № 273-ФЗ«ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» ГЛАВА 7, СТАТЬЯ 64 П. 2

«Образовательные программы дошкольного образования направлены наразностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ **(**ФГОС)Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155)

глава II, п. 2.1.

- ✓ «Программа ***определяет содержание и организацию*** образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.
- ✓ Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 «Стандарта».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (**ФГОС)*глава II, п 2.3.***

- ✓ «Программа формируется как программа психолого- педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

Приказ от 30.08.2013 №1014

- ✓ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- «КОНЦЕПЦИЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ» (1989), «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003) - определяют стратегическое развитие дошкольного образования.
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО ВРАЧА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИот **15.05.2-13 №26** «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
- ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОУ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- «РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ под редакцией И.К. Шилова,А.С. Большева

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физкультурно-оздоровительному, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Актуальность программы:Программа обладает целым рядом особенностей.Она включает в себя не только организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, основным движениям в соответствии основной образовательной программой ДОУ « От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, но и широким спектром средств профилактической работы с детьми по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия; средств, стимулирующие развитие сенсомоторной координации, эмоциональной сферы ребёнка;средств,направленных на укреплениепсихофизиологического здоровья (кинезиологическая гимнастика для детей от 4 до 7 лет).

Цель программы:сохранение и укрепление физического, психического и психофизиологического здоровья детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, через поиск приоритетных направлений в физкультурно-оздоровительной работе для качественного улучшения физического состояния, развития и здоровья детей, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;
- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползании, лазании);
- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки;
- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

На каждом занятии по физической культуре решается комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей (формирование правильной осанки; развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие крупных и мелких групп мышц;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки; увеличение жизненной емкости легких;
- развитие творчества в двигательнойдеятельности, что способствует раскрытию потенциальных возможностей и создает условия для реализации свободы действий.)

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в двигательной активности и физическом совершенствовании).

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений: об их структуре, оздоровительном воздействии на организм;осознает двигательные действия;усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.); знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также своё тело.

Программа направлена на:

- ✓ реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3.ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В 3-4 года высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, проявляя при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию(быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др) а, также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).Развивается моторика дошкольников.

В возрасте 4—5 лет дети умеют: перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе); нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жёстким наконечником). Ребёнок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.Более совершенной становится крупная моторика.

Ребёнок 5-6 лет способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К 7-8-ми годам дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места, с разбега с координированностью движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого

возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Разработка эффективной комплексной системы по профилактике осанки и укрепления свода стопы у детей дошкольного возраста.
- Обоснование и внедрение в практику работы физкультурно-профилактических мероприятий данной системы.

Программа рассчитана на детей в возрасте 3-8 лет.

1.6. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными средствами, 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.

Ребенок 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. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

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. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

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

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносliв, 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 навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Ребенок 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.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

<u>К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ МОГУТ</u>:

- ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора.
- сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии;

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ МОГУТ:

- Ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения
- Лазать по гимнастической стенке , не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см),
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и
- горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о
- землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ МОГУТ:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений,понимать их оздоровительное значение;
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- Ходить на лыжах скользящим шагом, ухаживать за лыжами;
- Кататься на самокате;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, баскетбол;
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 7-8 ГО ГОДА ЖИЗНИ МОГУТ:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- Сохранять правильную осанку;
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол);
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать

представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать пополу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

- учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

Развивать психофизические качества: самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ХОДЬБА.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьбапо наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

БЕГ.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одногокрая площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкойврассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу вуказанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ.

Катание мяча (шарика) другдругу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание надальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), вгоризонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой(расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)

правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенноговоспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю), ловля его (2–3 раза подряд).

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие(высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезаниечерез бревно. Лазаньеполесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

ПРЫЖКИ.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед(расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий(поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места нарасстояние не менее 40 см.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ.

Построение в колонну поодному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налевопереступанием.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другуюперед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать ихладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться,подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед,назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику(диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

КАТАНИЕ НА САНКАХ.Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

СКОЛЬЖЕНИЕ.Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С БЕГОМ.«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматыйпес», «Птички в гнездышках».

С ПРЫЖКАМИ.«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С ПОДЛЕЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ.«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ.«Кто бросит дальше мешочек», «Попади вкруг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ.«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках вдлину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости

- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

Развивать быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ХОДЬБА.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колоннепо одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Ходьба между линиями (расстояние10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

БЕГ. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со сред-
ней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд;к концу года).

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезаниев обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
ПРЫЖКИ. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 разав чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге(на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через
2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткойскакалкой.
КАТАНИЕ, БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ.
Прокатывание мячей, обручейдруг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумяруками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ.
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.Выполнение знакомых, разученных ранееупражнений и цикличных движений под музыку.
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно,поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнятькруговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки заголову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через сторонывверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); подниматьпалку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук;вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА.
Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разныхисходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны,

держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед напятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд);приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или поканату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать иперекладывать предметы с места на место стопами ног.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КАТАНИЕ НА САНКАХ**.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

СКОЛЬЖЕНИЕ.Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.Передвигаться на лыжах по лыжне скользящимшагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.Кататься на трехколесном и двухколесномвелосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С БЕГОМ.«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С ПРЫЖКАМИ.«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котятаи щенята».

С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ.«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ, НА ВНИМАНИЕ.«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

НАРОДНЫЕ ИГРЫ.«У медведя во бору» и др.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.

«Перешагни через веревочку», «Восточный официант», «Ласточка», «Море, берег, парус», «Ловкие ноги», «Поймай

рыбку».

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки

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. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

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. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ВОСПИТАНИЕ.

Приучать, помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ХОДЬБА.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, нанаружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивныемячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), смешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках,
боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через

несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

ПРЫЖКИ.

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

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, сотскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижениемшагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ.Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать рукивверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены икасаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередноподнимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке ивзявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя рукив стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередноотводить ноги

в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая ихиз исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди
(группироваться).
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ.
Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать(с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их заспину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед,в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.
Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КАТАНИЕ НА САНКАХ.Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
СКОЛЬЖЕНИЕ.Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускатьсяс нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.
ИГРЫ НА ЛЫЖАХ.«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними»,«Догонялки».
КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ.Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумяруками от груди. Играть в паре с воспитателем.
ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА.Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколькораз подряд.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С БЕГОМ.«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С ПРЫЖКАМИ.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С ЛАЗАНЬЕМ И ПОЛЗАНИЕМ.«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С МЕТАНИЕМ.«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
ЭСТАФЕТЫ.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ.«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
НАРОДНЫЕ ИГРЫ.«Гори, гори ясно!» и др.
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.«Ласточка», «Море, берег, парус», «Стройная елочка», «Ловкие ноги», «Барабан», «Великаны и карлики», «Волны качаются», «Спрыгни в воду», «Поднятьпаруса», «Рыбки и акула», «Ель, елка, елочка», «Донеси платок», «Лошадка», «Резвый мешочек», «Шла коза по лесу», «Снежинки», «Пятнашки – елочкой», «Пройди – не ошибись».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-8 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:
Ходьба и бег.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.
Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.
Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей

- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро, перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ХОДЬБА.Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ.

Ходьба по гимнастической скамейкебоком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая наодной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимаяпрямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастическойскамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение сзакрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

БЕГ.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широкимшагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолениемпрепятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании
с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 мпримерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ.Ползание на четвереньках по гимнастическойскамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обручразными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейкунесколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

ПРЫЖКИ.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; наодной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на местеи с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места(около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставаяпредмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку поодному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,продвигаясь вперед; прыжкина двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения, сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюсяцель.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое,по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет

на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнениев колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК, РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки(из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад наносок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения рукик плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые влоктях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положенияруки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтяхруками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальнойм. оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистямирук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы сбольшим.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачиватьтуловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки

к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянувноски), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги черезскамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лежа на спине (закрепивноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться,лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присевпереходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опираетсяо пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА И НОГ.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки заголовой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседатьиз положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, неподнимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной иразноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке,кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стояна левой или правой ноге и т. п.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КАТАНИЕ НА САНКАХ.

Во время спуска на санках с горки подниматьзаранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнятьразнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком вцель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

СКОЛЬЖЕНИЕ.Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.Идти скользящим шагом по лыжне, заложив рукиза спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ.«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречнаяэстафета», «Не задень» и др.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ.Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься насамокате.

ИГРЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ.«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА.Передавать мяч друг другу (двумя рукамиот груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумяруками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (науровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч
одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛА.Передавать мяч друг другу, отбивая его правойи левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленнымипредметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

БАДМИНТОН.Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки,через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С БЕГОМ.«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Ктоскорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догонисвою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Дополнение:«Быстро возьми», «День, ночь, огонь, вода», «Змея в траве», «Ловцы обезьян», «Пожиратель рыб», «Туннель», «Через верёвку», «Чьё звено скорее соберётся», «Дракон», «Переправа на плотах», «Ручейки и озёра», «Смелый охотник».

С ПРЫЖКАМИ.«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Ктосамый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ.«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
ЭСТАФЕТЫ.«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ.«Кто скорее добежит через препятствияк флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
НАРОДНЫЕ ИГРЫ.«Гори, гори ясно!», лапта.
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.
«Барабан», «Кто быстрее спрячет простынку?», «Великаны и карлики», «Волны качаются», «Спрыгни в воду», «Поднять паруса», «Рыбки и акула», «Ель, елка, елочка», «Донеси платок», «Лошадка», «Резвый мешочек», «Шла коза по лесу», «Снежинки», «Пятнашки – елочкой», «Пройди – не ошибись», «Ловкие пальцы».

2.3 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- *Социально-коммуникативное развитие.* Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
- *Познавательное развитие.* Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, формирование навыков безопасного поведения во время проведения занятий
- *Речевое развитие.* Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- *Художественно-эстетическое развитие.* Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
- *Физическое развитие.* Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.4 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционное классическое занятие (обучающий, смешанный, вариативныйхарактер)
- игровое занятие (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровое занятие (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром),
- организация занятия по физической профилактике ОФП (элементы из комплексов кинезиологической гимнастики, самомассаж, корригирующая ходьба, ходьба в бассейне из камней, трубочки - каталочки, ОРУ с предметами)
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки) (летний период)
- круговая тренировка (закрепление основных видов движений)

2.5.ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ.

МЛАДШАЯ ГРУППА

1. *Классические*
2. *Сюжетно-игровые*
3. *Игровое*

СРЕДНЯЯ И СТАРШАЯ ГРУППА

1. *Классические*
2. *Сюжетно-игровые*
3. *Занятия по организации физической профилактике (ОФП)*

4. Занятия, построенные на подвижных играх

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

1. Классические
2. Сюжетно-игровые
3. Занятия по ОФП (введение в занятие самомассажа, элементов кинезиологической гимнастики, релаксации)
4. Занятия, построенные на подвижных играх
5. Занятия по типу круговой тренировки
6. Занятия по ЗОЖ

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 базу, 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, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; 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 координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжкичерез 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.

2.6СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Условия реализации программы

Участники образовательного процесса: воспитанники.
В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, в летний период на спортивной площадке 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.
Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:
Вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке - различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
Основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей; С 4 лет в основную часть занятий, а также в утреннюю гимнастику вводятся ***комплексы кинезиологической гимнастики*,**

упражнения которых, активизируют работу головного мозга: улучшают память (мыслительную деятельность, запоминание), логическое мышление, повышают интеллектуальные возможности.

Заключительная частьпредполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Занятия поОФП (*организация физической профилактики****).***

В занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятияпроводятся по общей схеме:

Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической нагрузке. Обязательной частью является самомассаж из положения, сидя на пятках.

Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная и зрительная гимнастика. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают и сохранение правильной осанки.

Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности. Игры, направленные на профилактику осанки и плоскостопия. Релаксация.

Сюжетно-игровое занятие по единому сюжету,построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

Занятие, построенное на подвижных играх,целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и

средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Занятие по ЗОЖ из серии «здоровье»занятие в качестве познавательного материала

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские

- физкультурные досуги (проводятся 1 раза в месяц);
- спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- дни здоровья;
- тематические досуги;

2.7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Описание основных методов обучения. В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания: Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	1. Наглядно – зрительные приемы · показ техники выполнения физических упражнений, · использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); · тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); · имитация (подражание); · зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); 2. Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). 3. Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении

Словесный метод	· объяснение; · пояснение; · указание; · напоминание; · подача команд, распоряжений, сигналов · вопросы к детям; · оценка; · образный · сюжетный рассказ; · беседа; · словесная инструкция;	Обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
Практический метод	· повторение упражнений с изменениями и без изменений; · массаж; · проведение упражнений в соревновательной форме; · выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; · выполнение упражнений в игровой форме; · самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре	метод повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме; Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Игровой метод	· проведение упражнений в игровой форме; · использование подвижных игр; · организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Физкультурно – оздоровительная деятельность направлена:

- на укрепление здоровья детей,
- на развитие двигательных навыков,
- на профилактическую работу с детьми по формированию правильной осанки и плоскостопия,
- на средства, стимулирующие развитие сенсомоторной координации, эмоциональной сферы ребёнка,
- на укрепления психофизического и психофизиологического здоровья,
- на воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны комплексы:

- комплексы утренней гимнастики,
- комплексы кинезиологической гимнастики,
- комплексы занятий по профилактике осанки, стоп,
- игры и упражнения для профилактики осанки и плоскостопия,
- комплексы упражнений и движений на развитие физических качеств.

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.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклоннойгимнастической 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 футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; 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.

2.8 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ДИАГНОСТИКИ:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и медицинским работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течение2, 3 недель с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту;
7. Приготовить протоколы для тестирования
8. Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЯЯ ГРУППА

Координация движений (*подбрасывание и ловля мяча*)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места. (по Руновой М.А.)

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек	-
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в

количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	85 и выше	74-84 см	63 – 73 см	49-62см	48 и ниже-
мальчики 4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
девочки 4,-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
девочки 4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами,

с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см).засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 18 см	14 – 18 см	14 - 18 см	менее 14 см	-
девочки	более 15 см	12 – 15 см	12 – 15 см	менее 12 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2.3-<	2.3-2.8	2.8-3.0	3.0->	-
девочки	2,4-<	2.4-3.0	3.0-3.2	3,2->	-

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат:Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (по Г.Н.Сердюковой ,1995)

Бег на 30 метров.

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
мальчики 4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
девочки 4,-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
девочки 4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к

линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
Результат:Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0м	3,0 - 4,0 м	4,0 – 5,0м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 -4,0 м	менее 4м	менее 3,5м	-	-
девочки	3,0–4,0 м	менее 4м	менее 3 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.
Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка меломпоперечными линиями через каждый метр и пронумеровываетсяцифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат*:* Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек	-
девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопырасположены на одной прямой линии, вес тела равномернораспределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н.Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когдаребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
СТАРШАЯ ГРУППА

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат(по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной

линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
мальчики 5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
девочки 5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
девочки 5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время

короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат:Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Бег на 90 м, (сек)

	высокий	средний	низкий
мальчики, девочки 5 – 6 лет	24,9и больше	30,6- 25,0	30,7 и меньше

Оборудование:2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в90м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

Выносливость.Метание (м)Цель:определить скоростно-силовые качества в метании на дальность.

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 8 м	более 5,5м	5,0 – 8,0 м	4,5 м	5,0 – 8,0 м
девочки	более 7 м	более 5,5м	5,0 – 8,0м	4,5 м	5,0 – 8,0м
мешочек с песком					
мальчики	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-
	4,5 м	менее 5 м	менее 4 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом.

По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток. (по В.Н.Шебеко)

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения, стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 7	6	5	4	меньше 4
девочки	более10	8	6	7	меньше 7

Оборудование:гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 11 сек	7 - 11 сек	7 – 11 сек	менее 7 сек	-
девочки	более 14 сек	9 – 14 сек	9 - 14 сек	менее 9 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге(по В.Н. Шебеко)

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнокстановится на одну ногу, выключается – при потере равновесия.

При выполнении теста необходима страховка.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат (по таблице В.Н.Шебеко)

Прыжки в длину с места (см)

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-
девочки	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 28 см	23 – 28 см	23 - 28 см	менее 23 см	-
девочки	более 25 см	20 – 25 см	20 – 25 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Быстрота

Бег на 30 метров.

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

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат:Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Бег на 120 м, (сек)

	высокий	средний	низкий
мальчики, девочки	29,1и больше	35,7 – 29,2	35,8 и меньше

6 лет			

Бег на 150 м, (сек)

	высокий	средний	низкий
мальчики, девочки 7 лет	33,5 и больше	41,2 – 33,6	41,3 и меньше

Оборудование:2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга,2001)

Выносливость.

Метание (м)

Цель:определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					
мальчики	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

- Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного

положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель:Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	8	7	6	5	менее 5
девочки	12	11	9	8	менее 8

Оборудование:гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах (по М.А.Руновой,1998)

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. По команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает, в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного, развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты.

Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,МАЛЬЧИКИ

Возраст, лет, месяцев	Уровеньфизическойподготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Вышесреднего 85-99%	Средний 70-84%	Нижесреднего 51-59%	Низкий 50% и ниже
	5 Баллов	4балла	3балла	2балла	1балл
Бегна 30м					
4.0-4.5	8,1 ниже	8,2-8.6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0и выше
4,6-4,11	7,6 ниже	7.7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 ивыше
5,0 –5,5	6.9 ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 ивыше
5,6-5,11	6,7 ниже	6,8-7,3	7.4-7,9	8.0-8,7	8,8 ивыше
6,0-6,5	6,4 ниже	6,5-6,9	7.0-7,5	7,6-8,3	8.4 ивыше
6,6-6,11	6.1 ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 ивыше
7,0-7,5	5,6 ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 ивыше
7,6-7,11	5,5 ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 ивыше
Прыжок в длину, с места,см					
4.0-4.5	85 ивыше	74-84	63-73	49-62	48 ниже
4,6-4,11	95 ивыше	84-94	73-83	59-72	58 ниже
5,0 –5,5	105 ивыше	94-104	83-93	69-82	68 ниже
5,6-5,11	115 ивыше	102-114	89-101	73-88	72 ниже

6,0-6,5	122 ивыше	109-121	96-108	80-95	79 иниже
6,6-6,11	128 ивыше	115-127	102-114	86-101	85 иниже
7,0-7,5	130 ивыше	117-127-	104-116	88-103	87 иниже
7,6-7,11	140 ивыше	139-129	114-126	98-113	97 иниже
Метаниенадальность,см					
4,0-4,9	180 ивыше	179-145	145-110	110-99	ниже98
5,0-5,9	230 ивыше	229-180	179-109	110-142	ниже142
6,0 –6,9	280 ивыше	279-260	259-226	225-200	ниже200
Наклонытуловищавперед					
4,0-4,9	выше4	4	3	2	ниже 2
5,0-5,9	выше6	5	4	3	ниже 3
6,0 –6,9	выше8	7	6-5	4	ниже4

ТАБЛИЦА ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ,ДЕВОЧКИ

Возраст, лет, месяцев	Уровеньфизическойподготовленности дошкольников				
	Высокий, 100% и выше	Вышесреднего 85-99%	Средний 70-84%	Нижесреднего 51-59%	Низкий 50% и ниже
	5 Баллов	4балла	3балла	2балла	1балл
Бегна 30м					
4.0-4.5	8,3 иниже	8,4-8.8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2ивыше
4,6-4,11	7,9иниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,2-9,8	9,9 ивыше
5,0 –5,5	7,2 иниже	7,3-7,8	7,9- 8,4	8,5-9,2	9,3 ивыше
5,6-5,11	7,1 иниже	7,2-7,6	7.7-8,2	8.3-9,0	9,1 ивыше
6,0-6,5	6,8 иниже	6,9-7,3	7.4-7,9	8,0-8,7	8.8и выше
6,6-6,11	6.5 иниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 ивыше

7,0-7,5	6,0 иниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 ивыше
7,6-7,11	5,8 иниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 ивыше
Прыжок в длину, с места,см					
4.0-4.5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 иниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 иниже
5,0 –5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 иниже
5,6-5,11	105 ивыше	94-104	83-93	69-82	68 иниже
6,0-6,5	110 ивыше	99-109	88-98	74-87	73 иниже
6,6-6,11	120 ивыше	109-119	98-108	84-97	83 иниже
7,0-7,5	123 ивыше	111-122	99-110	85-98	84 иниже
7,6-7,11	127 ивыше	115-126	103-114	88-102	87 иниже
Метаниенадальность,см					
4,0-4,9	178ивыше	179-145	145-110	110-99	ниже97
5,0-5,9	200 ивыше	199-160	159-129	128-110	ниже110
6,0 –6,9	255 ивыше	254-210	209-169	160-180	ниже180
Наклонытуловищавперед					
4,0-4,9	выше7	7-5	4	3	ниже 3
5,0-5,9	выше8	8-6	5	4	ниже 4
6,0 –6,9	выше 10	10-9	8-6	5	ниже 5

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детейгруппы.
По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшаяработа.

2.9 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 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.

Взаимодействие инструктора по физической культуре 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 деятельность по физическому развитию по содержанию на занятиях и в повседневной жизни детей:

— использование здоровье сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

Социально – коммуникативное развитие — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. П .

Познавательное развитие — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре 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, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью

2.10 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. 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 инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же профилактическая работа в домашних условиях с детьми.

ВЫВОДЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования представляет собой совокупность требований, которые учитываются в Федеральном образовательном стандарте дошкольного образования.

В результате реализации основной общеобразовательной программы ДОУ, будут созданы благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. В процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, будут сформированы основы базовой культуры личности (целевые ориентиры), осуществлена коррекция и всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников,

подготовка их к жизни в современном обществе, к обучению в школе.
В полной мере будут удовлетворены образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья.
Целевые ориентиры развития выпускника ДОУ является фундаментом для формирования личностных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, которые отражают:

• формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;

• формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

• формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

• принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

2.11 Индивидуальный образовательный маршрут сопровождения ребенка-инвалида на 2020 – 2021 учебный год

Ф. И. О. **ребенка: Долин Роман Витальевич**

Дата рождения: 28.04.2016 года

Адрес: г. Рославль, 15 м-н, дом 2/1, кв. 40

Данные свидетельства о рождении: I-МП №773911

Лицо, представляющее интересы **ребенка** *(Ф. И. О): Долина Анна Сергеевна*

Место работы: не работает

Номер телефона: 89043634897

Категория семьи полная, обеспеченная.

Диагноз основной: М21.4

Сопутствующий:W11.1

Дата очередного переосвидетельствования в МСЭ *(сроки инвалидности):* 01.06.2020г

Наличие ИПРА №497.17.67/2019 к протоколу проведения медико-социальной экспертизы № 627.17.67/2019 от 03.06.2019г.: имеется

Общая продолжительность инвалидности: до 01.06.2020г

Тип дошкольного учреждения: общеобразовательное

Рекомендации МСЭ по дополнительной реабилитации: имеются

Направление деятельности	Содержание работы	Срок исполнения	Ответственные	Примечание
Диагностика. Социально- педагогическая:	- сбор социального анамнеза семьи	Сентябрь 2020г.	Инструктор по физ.культуре	
	-изучение мед. показаний, рекомендаций	Сентябрь 2020	Инструктор по физ.культуре согласно мед. показаниям	
	- изучение уровня социального развития **ребенка** *(сети контактов)*	В течение обучающего периода	педагог-психолог	
Психологическая диагностика:	- проведение консультаций для родителей	В течение обучающего периода	Инструктор по физ.культуре	

	-проведение психолого-педагогических исследований для выявления уровня развития **ребенка**, степень его адаптации	октябрь 2020г, декабрь 2020г., май 2021г.	педагог-психолог	
Аналитическая деятельность.	- подготовка психолого-педагогической характеристики **ребенка**	Октябрь 2020г, декабрь 2020г., май 2021г	педагог-психолог	
	- подведение итогов эффективности реабилитационных мероприятий на педагогическом совете	Май 2021г	Инструктор по физ.культуре с учетом рекомендаций	
Социально-педагогическая деятельность:	Обучение **ребенка** по основной образовательной программе	в течение учебного периода	**воспитатели**	ограничения двигательной активности на занятиях по физической культуре *(Бег,прыжки и т.п)* Трудовая деятельность **индивидуально с педагогом**
Коррекционно-развивающая работа:	организация **индивидуальной работы с ребенком** *(согласно психолого- педагогической характеристики)*	в течение учебного периода	Инструктор по физ.культуре	

Образовательно-профилактическая деятельность:	- консультирование родителей по правовой защите личностных интересов несовершеннолетнего	в течение учебного периода	Воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физ.культуре	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Возрастная группа	Время занятий по физической культуре
младшая группа	15 мин
Средняя группа	20 мин
Старшая группа	25 мин

Подготовительная группа	30 мин

3.2.ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество ОД в неделю /время	Количество ОД в год / время
младшая группа	2 / 30 минут	60 / 900 минут 2
Средняя группа	2/ 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подготовительная группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 минут

3.3.РЕГЛАМЕНТ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

15 мин. - младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа
Из них вводная часть:
(разминка):
1,5 мин. - младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
2,5 - 3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.
Основная часть(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)
Комплексы кинезиологической гимнастики:
1,5 мин. -младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе группа.
Основная часть:
11 мин. - младшая группа,
14 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа.
Заключительная часть(игра малой подвижности):
1 до1,5мин. - младшая группа и средняя группа,
2,5 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

3.4. ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь. Пособия, игрушки. Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию Сан.Пина , а так же на основе медико-педагогических исследований. Физкультурное оборудование способствует развитию основных движений и качеств. Физкультурное оборудование подобранно на основе возрастных особенностей, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Педагог целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный	4
	Шнур длинный	10
	Обруч большой	5
	Лестница гимнастическая напольная	2
		2
	Доска с ребристой поверхностью	2
	Дорожка-змейка (канат)	13

	Коврик массажный Коврик массажный квадратный	30
Для прыжков	Обруч малый Шнур короткий Мат гимнастический	25 30 2
Для катания, бросания, ловли	Кегли Мешочек с грузом малый Мяч резиновый Самокаты Дуги Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка	35 25 25 3 2 4 3
Для обще-развивающих упражнений	Лента цветная (короткая) Мяч разного диаметра Палка гимнастическая короткая Длинная Флажок Кубики Обручи	30 70 28 25 30 30 30
Для профилактики плоскостопия	Горка наклонная Ящик с камешками Мелкие предметы Трубочки-каталочки	1 1 Неограниченно 1
Для релаксации	Цветной дождь	1
	Батут для снятия стресса	1

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитиюкаждого ребенка.

Музыкальный центр	1
CD и аудио материал	

Наглядно – образный материал

*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
*Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.6 ЛИТЕРАТУРА

1. «Основная образовательная программа ДОУ
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. «Физическая культура в детском саду» для всех возрастных дошкольных групп под ред. Л.И. Пензулаева. – М..МОЗАИКА-Синтез, 2014.
4. «Развивающие двигательные программы» для детей 5-6 лет под редакцией И.К. Шилова,А.С. Большева
5. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Е.И. Подольская. – Волгоград; Учитель, 2014.
5. Методическое пособие «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет» А.Е.Занозина, С.Э. Гришанина. – ЛИНКА-ПРЕСС, 2008г

6. «Социально – оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» практические разработки под редакцией Ю.Е.Антонова.
7. Беседы о здоровье. Методическое пособие - Т.А. Шорыгина М..ТЦ Сфера, 2004.(Серия «Вместе с детьми)
8.Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник: / под редакцией Г.В.Власовой – Кострома, 2013

В данной рабочей программе
прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью
пятнадцати листов

Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад «Сказка»

_____ М.М.Власова