Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Ашкаульский детский сад»

ПРИНЯТО Утверждаю:

педагогическом совете МБДОУ Заведующий МБДОУ

«Ашкаульский детский сад» « Ашкаульский детский сад»

Протокол № 4 от « 22 » августа 2022 Гайдук В.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № 36/2 от 22.08.2022

**Рабочая программа**

**по физической культуре.**

**Старшая разновозрастная группа.**

**2022-2023 учебный год**

**( на основе программы «От рождения до школы»**

**под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой)**

                                          Составила:

Инструктор по физической культуре:

Донцова Н.П.

**Содержание:**

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1. Пояснительная записка. стр.3
2. Цели и задачи деятельности по реализации программы. стр.3
3. Принципы и подходы к формированию программы . стр.4
4. Характеристика возрастных особенностей детей. стр.5
5. Планируемые результаты по освоению программы. стр.10

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ  РАЗДЕЛ**

1. Содержание психолого-педагогической работы в старшей группе (5-6 лет) стр.10

- в группе общеобразовательной направленности

- в группе компенсирующей направленности

1. Структура организации образовательного процесса стр.16
2. Формы работы с детьми. стр.15
3. Перспективное планирование с детьми. стр.17
4. Взаимодействие с педагогами и родителями. стр.26

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ  РАЗДЕЛ**

1. Организация предметно-развивающей среды. стр.28
2. Перечень методического обеспечения стр.29

**Приложение**

      1. Карты по проведению мониторинга. стр. 30

1. Диагностический инструментарий.

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка.**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Детский возраст – это время интенсивного роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Настоящая Рабочая программа разработана с учетом Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в соответствии с ФГОС ДО**,**на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

В рабочей программе определены основные задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности детей в ходе образовательного процесса.

**2. Цели и задачи деятельности по реализации программы.**

**Цель программы:** формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к НОД по физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на становление ценностей здорового образа жизни, целью которой является охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих **задач:**

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно - гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1. **Принципы и подходы к формированию программы.**

**Методологические подходы к формированию основной общеобразовательной программы:**

1.Возрастной подход**,** учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. Личностный подход**.**Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

3. Деятельностный подход**.**В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

4.Ценностный подход*,* предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т. д.;

5. Компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

6. Диалогический подход**,** предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

7.Системный подход**.**  В качестве методологического направления, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними.

Содержание программы опирается на следующие **принципы:**

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения*от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в МБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности*предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой*формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности*позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности*предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**4. Характеристика возрастных особенностей.**

**Возрастные особенности детей с 4 до 5 лет (средняя группа)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы

предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его способности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

**Возрастные особенности развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до 2000 рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к книгам и фильмам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предлагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (в том числе ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до 10 различных предметов.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразование объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Однако подобные решения окажутся правильными, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшем развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщающего способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

**Возрастные особенности детей с 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)**

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.).

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек (мальчики чаще изображают технику, космос, военные действия и т.д., а девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д.).

Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном подходе у детей формируются художественно – творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы 9 точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**5.Планируемые результаты освоения программы.**

Для оценки индивидуального развития детей используется педагогическая диагностика, которая осуществляется два раза в год (сентябрь, май), в течение двух недель.

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей.

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал детского сада. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Тестирование проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

**Целевые ориентиры по физическому развитию:**

**-**Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Уметь 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

- Уметь 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 6 м).

- Владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Уметь кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ  РАЗДЕЛ.**

**1.Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию.**

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Процесс формирования физической культуры   важен в период от двух до семи лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Поэтому все актуальней становится проблема формирования потребности в здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста.

Это поможет детям дошкольного возраста адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности, сформирует интерес к занятиям физической культуры.

**Цель физического развития:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка, гармоничное физическое развитиечерез решение следующих**задач:**

***Задачи:***

**Обучающие:**

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;

- формировать правильное отношение к физкультурным НОД и

   спортивным мероприятиям;

   -формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и

    физическом совершенствовании.

**Воспитательные:**

-  приобщать к здоровому образу жизни;

-  воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;

-  воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и

 взаимоуважения.

**Развивающие:**

 - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

 - способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному  развитию ребенка.

   - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

   - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий;

- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

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

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

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Содержание работы по физическому развитию** направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**.**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Совершенствовать умение 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.

- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**Формирование потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.**

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год-физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных 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. 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 набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком 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 на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна  нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее 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, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 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 руки вверх-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, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу 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 за спину. 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 игры:**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. 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 несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении.закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

**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.

**2. Структура организации образовательного процесса.**

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

-создание условий в двигательной активности;

-воспитание потребности в здоровом образе жизни;

-обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в дошкольной группе созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);

- НОД\*  - 3 раза в неделю;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);

- бодрящая  гимнастика после сна;

- самостоятельные занятия детей;

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

*Вводная часть,*которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть,* в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

-выполнение и повторение  упражнений без изменений и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений  на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**3.Формы работы с детьми.**

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов;

- Самостоятельная деятельность детей;

- Организованная образовательная деятельность;

**Формы работы с детьми.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи и содержание работы** | **Формы работы** | **Формы организации детей** |
| **Непрерывная непосредственно образовательная деятельность** | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Беседа. Рассказ. Чтение.  Рассматривание.  Дидактические, сюжетно-ролевые игры  и др. | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика.  Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера.  Контрольно-диагностическая деятельность.  Спортивные и физкультурные досуги.  Соревновательные состязания. |
| Развитие физических качеств |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера.  Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр).  Спортивный и физкультурный досуги. |
| **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений |
| Развитие физических качеств |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям |
| **Самостоятельная деятельность детей** | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевые, дидактические, творческие игры) | Подгрупповые  Индивидуальные |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Двигательная активность:  - в утренний прием  - в период подготовки к образовательной деятельности  - на прогулке  - в ходе закаливающих процедур  - во второй половине дня  - подвижные игры |
| Развитие физических качеств | Подвижные игры.  Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевые игры, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.) |  |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм  и упражнениям | Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Образовательная работа ориентирована на интеграцию образовательных областей***.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** |  |
| **Социально-коммуникативное развитие** | Безопасность: формирование  основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.  Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.  Развитие речи*:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.  Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.  Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. |
| **Познавательное**  **развитие** | Расширение  представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира. |
| **Художественно-эстетическое развитие** | Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств,  использование музыкально-ритмической деятельности  с целью  развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.  Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. |
| **Речевое развитие** | Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. |

* 1. **Перспективный план работы с детьми.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Этапы    занятия** | **Темы** | | | |
| **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками  (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо  2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове  3. Ходьба с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.  5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подв. игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой». Ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дых упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Этапы    занятия** | **Темы** | | | | | |
| **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | | С султанчиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Переползание через препятствие  3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком  3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка  2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | | «Мы – весёлые ребята», | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Эхо» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | | «Летает-не летает». | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Этапы    занятия** | **Темы** | | | |
| **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** |  | | | |  |  |  |
| **ОРУ\*** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | С  мячом | | С обручами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание вдаль  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | | «Хитрая лиса» | | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | | «Найди и промолчи» | | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | | | |
| **ОРУ\*** | С мячом | С палкой | | С обручем | С султанчиками под музыку | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.  3. Попади в обруч (правой и левой)  4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки в длину с места  4.Метание в цель | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком | |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | | «Затейники» | «Найди и промолчи» | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | Со скакалками | | С палками парами | С султанчиками под музыку | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики  2. Прыжки через скакалку (неподвижную).  3. Прокатывание мяча между кеглями  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке | |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Зима» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим с флажком в руках | | «Найди и промолчи», | «Стоп» | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | Со скакалками | | С обручем | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Пролезание в обручи  4. Прыжок в высоту с разбега | | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.  5. Подлезание под дугу | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Прыжки со скамейки на мат  4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Хитрая лиса» | | «Караси и щука |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Затейники» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | С обручем | | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой  2. Пролезание в обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки в высоту | | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки через скакалку  3. Метание вдаль набивного мяча  4. Ползание по туннелю.  5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | |
| **ОРУ\*** | Без предметов | Со скакалками | | С палками | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | | «Вышибалы» | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | | «Релаксация» «В лесу» | | «Тише едешь- дальше будешь» |

**Физкультурные праздники, развлечения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Дата*** |
| 1. | «Уважайте светофор» | сентябрь |
| 2. | «Дружим со спортом» | октябрь |
| 3. | «Не здесь ли живет гражданин Незнайка» | декабрь |
| 4. | «Юный пешеход» | март |
| 5. | «Муравьишка – муравей, много у него друзей» | май |

***Спортивные праздники.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема*** | ***Дата*** |
| 1 | «День здоровья» | Ноябрь |
| 2 | «Зимний спортивный праздник» | Январь |
| 3 | «Зарничка» | Февраль |
| 4 | «Физкультура, спорт, эдоровье – я!» | Апрель |

1. **Взаимодействие с педагогами и родителями.**

**Формы работы с педагогами.**

Проблема педагогического взаимодействия педагогов – одна из важных: от ее решения зависит успешность процесса физического развития дошкольников. Только в совместной согласованной деятельности педагогов можно достигнуть цели, поставленной в программе: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

**Формы взаимодействия педагогов:**

- разработка единых диагностических карт; совместное обсуждение результатов диагностики и индивидуальных проявлений ребенка в условиях занятия и в повседневной жизнедеятельности;

- совместное проектирование планов работы, их корректировка по мере решения общих задач;

- взаимопосещение занятий с последующим обсуждением;

**Формы работы с педагогами.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Линии развития ребенка | Область   формы, методы работы | Участники взаимодействия |
| Физическое развитие | **«Физическое развитие»** | |
| - утренняя гимнастика, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна  - подвижные игры  - музыкально — ритмические движения | Воспитатели групп    Муз. руководитель |
| -ОРУ   -физкультурные развлечения, праздники  - дни здоровья  - Недели здоровья  -эстафеты, соревнования  (районные, городские, всероссийские) | Воспитатель,  Родители |
| -контроль за проведением НОД | ЗДУВР |
| **«Здоровье»** | |
| -игры на снятие психомышечного напряжения; телесно — ориентированные игры, упражнения; познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия)  -релакс-минутки, физкультминутки  -психогимнастика  -\_коррегирующие упражнения  - оздоровительный бег | Воспитатели групп |
| - беседы о здоровье, | Воспитатели групп |
| -дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика  -«Веселые разминки» (комплекс дыхательной гимнастики и физических упражнений под чтение стихотворных текстов, физкультминутки) | Воспитатели групп  Учитель-логопед  Музыкальный руководитель |
| - дни здоровья  - коррегирующие упражнения  -закаливание естественными силами природы (солнце, воздух, вода) | Воспитатели групп  Муз. руководитель |
| - родительские собрания  - консультации для родителей  - тематические вечера  -  оформление информационных стендов | Воспитатели групп  Муз. руководитель |

**Формы работы с родителями**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

*Основные формы взаимодействия с семьей.*

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, переписка по электронной почте.

3. Образование родителей: семинары, проведение мастер-классов.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

**Организация предметно-развивающей среды.**

**Перечень оборудования, наглядного пособия и ИТС\*.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название задачи | Материалы оборудования | Учебно-наглядные пособия | Информационные и технические средства |
| 1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.  2. Оборудование для прыжков.  3. Оборудование для катания, бросания, ловли.  4. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. | 1. Коврик массажный, скамейка гимнастическая.  2.Гимнастический набор: обручи, скакалка.  3.Кегли, кольцеброс, мишень навесная, мячи  4. Лента короткая, массажеры, мяч малый, обруч;  Тренажеры простейшего типа: беговая дорожка, степпер с ручкой, велотренажер, мини-твистер. | Наглядно - дидактический материал;  Игровые атрибуты;  «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);  Картотеки считалок, загадок, утренних гимнастик, подвижных и малоподвижных игр, игр народов мира | 1. Музыкальный центр  2. CD и аудио материал  3. Дидактические игры  4. Пианино |

**Перечень методического обеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Комплексная программа** | **«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой** |
| **2**. **Парциальная программа** | -- |
| **3. Технологии и методические пособия** | -- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011 -- Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010  -- М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010  -- Пензулаева. Л .И Физическое воспитание в детском саду: методическое пособие -М: Мозаика-Синтез 2005-2010  -- Пензулаева. Л .И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая группа: конспекты занятий -М: Мозаика-Синтез 2009-2010  -- Пензулаева. Л .и Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: конспекты занятий -М: Мозаика-Синтез 2009-2010  -- Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г. Фролов,  -- Комплексные игры и упражнения на свежем воздухе для детей с 3 до 7 лет Н.В. Микляева,  -- Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П. Буцинская,  -- Музыка и движение С.И. Бекина |

**Список  использованной литературы.**

1.Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1976, с. 70-76, 206.

1. Шебеко В.Н.  др. Физическое воспитание дошкольников. – М., 1996.
2. «Физическое воспитание и развитие дошкольников» под редакцией

С.О. Филипповой. Москва «Академия» - 20012год.

4. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под  редакцией С.О.           Филипповой и Г.Н. Понаморевой.  Санкт-Петербург 2004год.

1. Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М., 2003.
2. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
3. Развитие двигательных качеств у дошкольного возраста. Игры и упражнения / Авт. – сост. Н.А. Ноткина.  – СПБ.: ЛОУУ, 1995.
4. «Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой и Г.Н. Понаморевой.  С-Пб, 2004.
5. «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса,Т.С.Комарова,М.А.Васильева; Мозаика-синтез, 2010)

**Приложение.**

       Периодичность мониторинга: два раза в год –сентябрь , май.

Содержание мониторинга должно быть тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей по которым работает образовательное учреждение.                       Обязательным требованием к построению системы мониторинга является использование только тех методов, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Результаты педагогической диагностики  используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,

построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Диагностическая карта и инструментарий.

Образовательная область «Физическое развитие»

**Старший   возраст (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИО  ребёнка | Бег на 30 м. | | Прыжки в длину  с места | | Метание | | Гибкость | | Равнове-  сие | | Подъём туловища сидя | | Отбивание мяча | | Прыжки на скакалке | | Итоговый показатель по каждому ребёнку (средний показатель) | |
| Н.г | К.г. | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г | Н.г | К.г |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговый показатель по группе  (среднее значение) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Показатели физической подготовленности детей**

***старшая  группа***

**Бег на 30 метров.**

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

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

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.

**Прыжки  в  длину  с  места**(см)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики | более 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см |
| девочки | более 80 см | 71 – 80 см | менее 70 см |

Оборудование:  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.

**Метание (м)**

**Цель:**определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики | левая | левая | правая |
| девочки | 4,5 м | менее 4 м | - |
|  | 4,5 м | менее 4 м | - |

Оборудование:  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 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   мешочка.

Результат*:*Засчитывается  лучший  результат  из  3  попыток.

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (**см)

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики | более 7 | 5 | 4 |
| девочки | более10 | 6 | 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

**Равновесие** (сек)

**Цель:**определить  статическое равновесие в течении определенного времени.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики | более 11 сек | 7 – 11 сек | менее 7 сек |
| девочки | более 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

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

При выполнении теста необходима страховка.

**Подъем туловища в сед (**количество раз за 30 сек**)**

**Цель:**определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики  5,0-5,5 | 13 и выше | 10-11 | 7-9 |
| мальчики  5,6-5,11 | 14 и выше | 10-11 | 7-9 |
| девочки  5,0-5,5 | 12 и выше | 9-10 | 6-8 |
| девочки  5,6-5,11 | 13 и выше | 9-10 | 6-8 |

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура  тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Отбивание мяча.**

**Цель:**оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | высокий | средний | низкий |
| мальчики | более 20 | 15 | 11 |
| девочки | более 20 | 14 | 10 |

Оборудование: мячи

Процедура  тестирования: Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Результат: из двух попыток засчитывается лучший результат