

**Принято**  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ г. Симферополя  
МБДОУ № 2 «Звездочка»  
Протокол № 1  
« 31» августа 2021 г.

**Утверждаю**  
Заведующий МБДОУ г. Симферополя  
МБДОУ № 2 «Звездочка»  
А.В. Олискевич  
« 31» августа 2021 г.



## **Рабочая программа по физическому воспитанию дошкольников на 2021/2022 учебный год**

Составлена  
в соответствии ФГОС ДО  
на основе ООП ДО МБДОУ  
Еленой Викторовной  
инструктором по физической культуре  
МБДОУ №2 «Звездочка» г. Симферополя

## Содержание.

<b>1. Целевой раздел</b>	
Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи деятельности по реализации ООП ДО МБДОУ.....	4
1.2. Учебный план ..	4
1.3. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, психолого – возрастные и индивидуальные особенности воспитанников организации, осуществляющей образовательную деятельность .....	5
1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования .....	10
1.5. Структура образовательного года .....	11
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Содержание образовательной деятельности, особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....	12
2.2. Перспективное планирование воспитательно-образовательной деятельности.....	13
2.3. Младший дошкольный возраст: вторая младшая группа .....	13
2.3.1.Перспективное планирование физкультурных занятий.....	14
2.3.2. Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	23
2.4. Средняя группа.....	23
2.4.1. Перспективное планирование физкультурных занятий.....	24
2.4.2.Требования к уровню подготовки воспитанников.....	33
2.4.3.Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	33
2.5. Старшая группа.....	34
2.5.1.Перспективное планирование физкультурных занятий.....	35
2.5.2.Требования к уровню подготовки воспитанников.....	44
2.5.3.Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	45
2.6. Подготовительная группа .....	46
2.6.1.Перспективное планирование физкультурных занятий.....	46
2.6.2.Требования к уровню подготовки воспитанников.....	56
2.6.3. Нормативы физической подготовленности воспитанников .....	56
2.7. Специфика работы с детьми с общим недоразвитием речи.....	57
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда .....	58
3.2. Способы проверки знаний, умений, навыков.....	58
3.3. Создание условий для проведения диагностики.....	59
3.4. Инновационные технологии в работе инструктора по физической культуре, с целью реализации задач ООП ОО «Физическое развитие», темы углубленной работы педагога.....	60

Приложения

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ДО в соответствии Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ (далее ООП ДО МБДОУ), принятой в работу Педагогическим Советом, 2018 г., с учетом целевых ориентиров освоения программы, психолого-возрастных, индивидуальных особенностей воспитанников.

Реализация Рабочей программы предусматривает использование инновационных педагогических технологий, методик, авторских, парциальных программ, методических пособий, комплексного перспективно-календарного планирования воспитательно-образовательной деятельности детей раннего и дошкольного возраста, с учетом возрастной периодизации, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями ФГОС ДО, выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации программы, возраста воспитанников, состава группы, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей), ориентируется на структуру образовательного года (Учебный план МБДОУ на 2021/2022 учебный год и летний оздоровительный период), с целью выполнения Учебного плана МБДОУ , раздел 2 «Учебный план непосредственно организованной образовательной деятельности».

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является:

- *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*
- *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»*
- *Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-*

*эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*

- *Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»*
- *Устав, регистрационный № 441-р от 11.05.2000 г., утвержденный исполкомом Симферопольского городского совета.*
- *Вариативная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.*
- *Региональная программа «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму, авторы: Мухоморина Л. Г., Араджиони М. А., Горькая А., Кемилева Э. Ф., Короткова С.Н., Пичугина Т. Алексеевна., Тригуб Л.М., Феклистова Е.В.*
- *ООП МБДОУ № 2 «Звездочка».*

### **1.1.Цели и задачи по реализации ООП ДО МБДОУ**

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, формирование здорового образа жизни, «здорового духа», навыков безопасного проживания через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

### **Задачи программы:**

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью; содействовать охране и укреплению здоровья детей, путем организации системных пешеходных переходов, походов в природу;  
обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в МБДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники, спартакиада, спортивные соревнования «Первые шаги» и др.

В системе решаются задачи, направленные на физическое развитие детей через индивидуальные и групповые, комплексные формы общения с ребенком в других видах деятельности, проводимые инструктором по физической культуре и воспитателем в возрастной группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В 2021/2022 учебном году воспитательно-образовательная деятельность по разделу «Физическое воспитание» осуществляется инструктором по физической культуре в шести группах:

05 группа «Малыш» - младший дошкольный возраст (3 – 4 года);

06 группа «Подсолнушки» - средняя группа (4 – 5 лет).

07 группа «Цветик-семицветик» - старший дошкольный возраст (5 - 6 лет).

11 группа «Колокольчик» - подготовительная группа (6 -7 лет).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

## **1.2. Учебный план**

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа – 15 минут;

средняя группа – 20 минут;

старшая группа – 25 минут;

подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится во время организации прогулок, структура занятия предусматривает комплекс подвижных игр по совершенствованию основных видов движений, эстафет, спортивных игр (бадминтон, футбол, школа мяча, баскетбол, бильярд, теннис, городки и др.) по выбору педагога с учетом интересов детей, пешие переходы сюжетного содержания, комплексные занятия двигательной сказкотерапией.

## **1.3. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка.**

**Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников второй младшей группы (3 - 4 года), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с двигательными игрушками и предметами-заместителями, спортивным инвентарём сюжетного содержания. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и движений, способны дифференцировать предметы по величине, цвету, ориентироваться в пространстве группы, спортивной площадки, спортивного зала, при определенной организации образовательной деятельности — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки художественного фольклора, использовать его при организации любимых подвижных и малоподвижных игр.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата.

Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами и движениями.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в ходе занятий, игровой деятельности, направленной на развитие двигательной активности.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети, в значительной мере, ориентируются на оценку воспитателя, инструктора по физической культуре. Продолжает развиваться их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых спортивных снарядов, атрибутов к подвижным играм, игрушек и сюжетов.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета мяча и силу броска.



## **Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников средней группы ( 4 – 5 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию разнообразных движений, созданию безопасных условий. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

*Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие, пожалеть сверстника, уступить свое место в игре.

*Языковая компетентность* выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных подвижных игр с использованием фольклора, игр подражательного характера, сопровождающих рифмами, словами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

*Креативность* наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение, использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними двигательной деятельности.

Инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель, инструктор по физической культуре объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

### **Характеристика физического развития детей 4 – 5 лет**

Постепенно происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Прослеживаются структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции.

- Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

- Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

- К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

- Устойчивая фаза полета наблюдается не у всех детей, формируется равномерный беговой шаг, скорость бега, отталкивание и полет в прыжке, отрабатывается мягкое приземление, происходит формирование психических

качеств, таких как: смелость, выносливость, активность, взаимовыручка, чувство справедливости, ответственности при выполнении задания.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3-колесных велосипедах, спуск с небольших горок и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

### **Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников старшей группы ( 5 – 6 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

К шести годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики развиваются, становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* *Социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять

деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К полным шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития детей 5-6 лет:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя

преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников подготовительной группы ( 6 - 7 лет), особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

К семи годам личность ребенка приобретает осмысленные универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными, дети демонстрируют ярко выраженную произвольность и свободу поведения, самосознание и способность к самооценке. Происходит дальнейшее развитие и совершенствование, обогащение личностным опытом, личностных черт характера.

**Компетентность.** На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

**Коммуникативная компетентность** появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

**Интеллектуальная компетентность** старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к

взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К семи годам, в основном, все дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Физическое развития детей 6 -7 лет:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К концу дошкольного возраста у ребенка накапливается достаточный опыт и обогащаются знания о двигательных действиях, при этом ребенок



опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. Ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Он способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр, эстафет, относительно быстро ориентируется в пространстве.

Дети 6-7 лет способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям, по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

#### **1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными движениями в соответствии возраста и индивидуальных особенностей, культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательных видах деятельности — игре, общении, занятиях по физической культуре, способен выбирать себе вид безопасных движений, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к сверстникам, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать не удачам 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.
- 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, построения речевого высказывания в ситуации общения.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам людей; склонен наблюдать. Обладает начальными знаниями о себе, опираясь на свои знания, умения пытается использовать их в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- 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.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

### **1.5. Структура образовательного года**

Образовательный год 2020-2021 начнется 1 сентября 2020 года (если это число приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день) и закончится 31 августа 2021 года. В середине года (январь) для детей, посещающих МБДОУ, организуются недельные каникулы, во время которых проводится непосредственно образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), игровые интегративно-познавательные комплексы, тематические развлечения.

Продолжительность учебного года - 40 учебных недель. Общая продолжительность года составит 365 дней, из которых 250 дня будут образовательными, а 116 дня придутся на выходные и праздники.

- Сентябрь 2019 года: образовательных дней 21, выходных дней - 9.
- Октябрь 2019 года: образовательных дней 23, выходных дней - 8.
- Ноябрь 2019 года: образовательных дней - 20, выходных дней - 10.
- Декабрь 2019 года: образовательных дней - 22, выходных дней - 9.
- Январь 2020 года: образовательных дней - 17, выходных дней - 14.
- Февраль 2020 года: образовательных дней - 19, выходных дней - 10.
- Март 2020 года: образовательных дней - 21, выходных дней - 10.

- Апрель 2020 года: образовательных дней - 22, выходных дней - 8.
- Май 2020 года: образовательных дней - 17, выходных дней - 14.

**1 сентября** - начало образовательного года; «День радостных встреч».

**1 – 30 сентября** – адаптационный, повторение пройденного материала выявление стартового потенциала группы; знакомство со школой (1-я неделя подготовительная группа).

**1 октября – 31 октября** - образовательный период, мониторинг.

**1 ноября – 2 ноября** – «творческие каникулы»; осенние развлечения.

**5 ноября – 13 декабря** – образовательный период.

**16 декабря – 9 января** – мини творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

**13 января – 28 февраля** – образовательный период.

**13 января - 17 января**– итоговые занятия, контрольные занятия мониторинговый период по спорным показателям.

**2 марта – 6 марта** - «творческие каникулы»; праздничные утренники, развлечения.

**10 марта – 31 мая** – образовательный период.

**1 апреля – 14апреля** – мониторинг, контрольные занятия, творческие отчеты педагогов.

**1 июня – 31 августа** – летний оздоровительный период.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Задачи Рабочей программы ОО «Физическое развитие»:**

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

- Учить 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.

## **2. 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.

- Знакомство с разнообразными видами движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

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

- 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 высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
- Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
- Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

### **3.Подвижные игры.**

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

-Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

-Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## **Перспективный план работы по образовательной области «Физическое развитие»**

### **Младший дошкольный возраст (3 - 4 года)**

#### **Вторая младшая группа**

##### **Задачи:**

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого;
- Формирование навыка произвольного выполнения двигательных действий легко и свободно, ритмично и согласовано, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- Приобщение детей к отдельным видам спорта;
- Формирование начал полезных привычек.

#### **Нормативы физической подготовленности дошкольников (таблица)**

Таблица

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 10 м\сек.	Май	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Май	64 – 69	70 – 89	90
Метание 1 кг. М.	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Метание на дальность правой рукой	Май	2.2 - 3.4	2.7 – 4.2	4.5
Метание на дальность левой рукой	Май	1.5 – 2.0	2.2 – 2.7	3.5

### Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

#### Средняя группа

#### Задачи:

- Формирование умений правильно выполнять основные движения;
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий;
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера;
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости;
- Воспитание личностных качеств: активность, самостоятельность, инициатива;
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья, при необходимости выполнение правил личной гигиены;
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.



## Перспективное планирование занятий по физической культуре

### Требования к уровню подготовки воспитанников

**В конце учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Группа среднего дошкольного возраста	Название оборудования, инвентаря. Содержание программных игр. Названия стоек( основная стойка, узкая стойка, широкая стойка) Исходные положения в выполнении упражнений. Правила безопасной деятельности в спортзале. Части тела. Термины.	Самостоятельно перестраиваться в звенья. Сохранять исходное положение. Выполнять повороты. Выполнять ОРУ в заданном темпе. Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением. Сохранять правильную осанку. Сохранять равновесие. Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч, отбивать об пол. Принимать исходные положения при метании. Ползать разными способами,	О правильной осанке. О пользе физической культуры. О различных способах выполнения упражнений. О строении своего тела. О спортсменах. О разных видах спорта. Об олимпийских играх.

		<p>подниматься по гимнастической стенке чередуя шагами.</p> <p>С разбега скользить по ледяным дорожкам.</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	
--	--	--	--

**Нормативы физической подготовленности дошкольников  
(таблица)**

Таблица

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <
	Май	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 10 м\сек.	Сентябрь	>3.4	2.2 – 3.4	2.3<
	Май	>3.1	2.1 – 3.1	2.1<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40– 49	50 – 64	65
	Май	64 – 69	70 – 89	90
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2

**Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)**

## **Старшая группа**

### **Задачи:**

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела, формировать навыки здорового образа жизни;
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
3. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость;
4. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
5. Знакомить с разнообразными видами движений, продолжать учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
6. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
7. 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 высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
8. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

9. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
10. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
11. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
12. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
13. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
14. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
15. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
16. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

**Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе  
(5-6 лет)**

**Требования к уровню подготовки воспитанников.**

**К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

		Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться скользя двумя ногами по траве переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	
--	--	---	--

### Нормативы физической подготовленности дошкольников (таблица)

Таблица

Уровень, тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 10 м\сек.	Октябрь	>2.8	2.2 – 2.8	<2.1
	Май	>2.6	2.1 – 2.6	<2.0
Бег 30 м\сек.	Октябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 3\10 м. сек.	Октябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	Октябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Метание 200 гр. м.	Октябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	Октябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>

## **Подготовительная к школе группа( 6 – 7 лет)**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения движений, закрепить умение легко ходить и бегать, прыгать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Формировать осознанное использование приобретенных двигательных навыков в различных условиях, развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Побуждать детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствовать развитию произвольности, интереса к самостоятельному выполнению роли ведущего при организации и проведении подвижных игр, эстафет, занятий в Школе мяча;
4. Тренировать детей в освоении элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Развивать самоконтроль и самооценку в процессе организации разных форм двигательной активности, закреплять навыки использования счёта и считалок в подвижных играх;

6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений, поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта

**Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе**

**Требования к уровню подготовки воспитанников.**

**К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.



		<p>равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	
--	--	--	--

### Нормативы физической подготовленности дошкольников (таблица)

Таблица

Уровень, тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Октябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 10 м\сек.	Октябрь	>2.6	2.2 – 2.6	2.2<

	Май	>2.3	1.9 – 2.3	1.9<
Бег 3\10 м. сек.	Октябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	Октябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Метание 200 гр. м.	Октябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. м.	Октябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1.Развивающая предметно-пространственная среда

##### Список средств обучения.

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, интернет и т.д.

**Оборудование:** . шведская стенка – 2 шт., канат – 1 шт., складной мат – 1 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., мостик подвесной – 1 шт., бревно гимнастическое – 1 шт., лабиринт «Зиг-Заг» - 1 шт.

**Инвентарь:** фитболы – 2 шт., дорожка для подлезания «Радуга» (4эл.) – 1 шт., палка гимнастическая – 40 шт., обруч – 40 шт., мяч резиновый – 5 шт., кубики -20 шт., мешок для прыжков с ручками – 2 шт., щит для метания в цель навесной – 1шт., лестница координационная – 1 шт., набор детский для тенниса – 1 шт., набор детский для хоккея с шайбой – 1 шт., мяч игровой 14 см – 2 шт., мяч игровой 20 см., фитбол – 2 шт., фишки – 10 шт.

**Нестандартное оборудование:** кольцеброс – 1 шт., парашют для игр – 1 шт.

#### 3.2.Способы проверки знаний, умений, навыков

##### Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);

2. Прыжки в длину с места - (скоростно-силовые);
3. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
4. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
5. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
6. Ловля мяча двумя руками (координация).

### **Тестовые методики для детей старшей группы**

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

### **Способы проверки знаний, умений и навыков (подготовительная группа)**

#### **Тестовые методики**

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;

7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

### **3.3.Создание условий для проведения диагностики**

Методика проведения диагностического исследования

Мониторинг по ОО «Физическое развитие» проводится два раза в год в октябре и в - мае.

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 мед. 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. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

#### **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 течении 8- 10 дней 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: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования.

### **Список литературы:**

- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения С-П, «Детство – ПРЕСС», 2011
- Психология игры, Эльконин Б.Д. –М., Владос, 2011
- Комплексное планирование образовательной деятельности с детьми 2-7 лет, Васюкова Н.Е., Родина Н.М., Сфера, 2015
- Ефименко Н.Н. Физическое воспитание и развитие дошкольника, Физкультурные сказки, Х., РАНОК, ВЕСТА, 2005
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Мозаика Синтез, М., 2015
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2016.
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - С-П, «Детство – ПРЕСС»,2016

- Иванова Т.А. Йога для детей - С-П, «Детство – ПРЕСС»,2014
- Подписные издания: журнал «Управление ДОУ»
- Журнал «Инструктору по физической культуре в ДОУ»
- Интернет: [www.detskiysad.ru](http://www.detskiysad.ru), [www.mail.ru](http://www.mail.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)

### **Приложения**

- План – график праздников и развлечений
- Каталог подвижных и спортивных игр.
- Материалы для организации дней здоровья, развлечений, праздников.
- Перспективное планирование физкультурных занятий в младшей группе.
- Перспективное планирование физкультурных занятий в средней группе.
- Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе.
- Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе.



...розрадно, пронумеровано,  
...мислен печатю на 50 л.  
Заведуван МБДОУ №2  
«Звезда» Симферополь  
А. В. Оликевич

