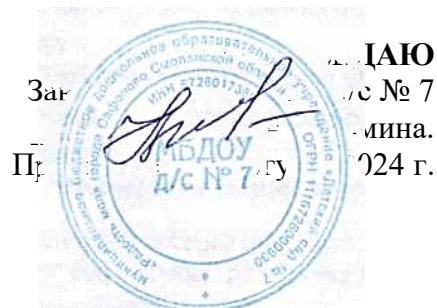


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДНТСКИЙ САД № 7 «РАДОСТЬ МОЯ»
ГОРОДА САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ Д\С № 7)**

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета МБДОУ д/с № 7
Протокол № 1
от 28 августа 2024 г.



**Рабочая программа на 2024-2025 учебный
год инструктора по физической культуре
МБДОУ д/с № 7**

Составил:
Инструктор по физической культуре
Лабудина Т.В.

Содержание:

1.Целевой раздел.

1.1Пояснительная записка

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ДООУ

Цель и задачи по образовательной области «Физическая культура»

Принципы и подходы к формированию программы

Организация жизни и воспитания детей

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности. Объем образовательной нагрузки

1.2 Планируемые результаты освоения детьми программы

2.Содержательный раздел.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).

2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми дошкольного возраста (4 – 5 лет).

2.1.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми младшего дошкольного возраста (5-6 лет).

2.1.4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми младшего до-школьного возраста (6 – 8 лет).

3.Организационный раздел.

3.1 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие

3.2 Организация предметно-развивающей среды

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 7 в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

ООП определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе. В ней учтены концептуальные положения используемые в:

- Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детство», авторы Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г,

- Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура- дошкольникам» Л.Д. Глазырина. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- Действующие санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

- Уставом МБДОУ д/с № 7

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия с детьми дошкольного возраста и обеспечивает физическое, социально-личностное, познавательно-речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Организация жизни и воспитания детей

Примерная модель физического воспитания

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут

упражнения на прогулке				
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.4 Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Непосредственно-образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» реализуется в первой половине дня. Она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Возраст	Длительной образовательной ситуации
3 – 4 года	До 15 минут
4 – 5 лет	До 20 минут
5 – 6 лет	До 25 минут
6 – 7 лет	25 - 30 минут

Для предупреждения утомления в ходе непосредственно-образовательной деятельности целесообразно использовать элементы здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения, упражнения на релаксацию, оздоровительный бег, упражнения для глаз, психогимнастика.

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности.

Объем образовательной нагрузки

При освоении образовательной области «Физическая культура» целесообразно использовать следующие виды деятельности:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- совместная деятельность,
- самостоятельная деятельность.

Основной образовательной формой педагогического процесса является развивающая образовательная ситуация на игровой основе. Также следует отметить следующие формы работы с детьми:

- физкультурные праздники и развлечения;
- индивидуальная работа,
- дидактические игры и упражнения и т.д.

Для реализации основных форм работы целесообразно использовать следующие методы и приемы: ходьба и упражнения в равновесии, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, ползание и лазание, построения, перестроения, повороты, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и координацию движений, упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости и выносливости.

Объем образовательной нагрузки по физической культуре:

Возраст	Количество непосредственно-образовательной деятельности		
	в неделю	в месяц	в год
3 – 4 года	2	8	72
4 – 5 лет	2	8	72
5 – 6 лет	2	8	72
6 – 7 лет	2	8	72

1.2 Планируемые результаты освоения детьми программы.

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года):

Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Планируемые результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет):

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет):

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста (6 – 8 лет):

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).

Правильное физическое развитие детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Целью физического развития является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического развития и воспитания.

Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста направлено на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития организма, развития физических качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, рациональных гигиенических навыков. Вместе с тем основное значение физического воспитания — это достижение оздоровления детей.

Младший дошкольный возраст – это важный и ответственный этап развития человека. В младшем дошкольном возрасте у ребёнка формируются нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

В младшем дошкольном возрасте двигательный опыт детей чрезвычайно мал. В этот период ребенок учится многому: осваивает ходьбу, бег, разнообразные двигательные действия, овладевает широкой гаммой двигательных навыков.

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четырехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Предметом особого внимания является психическое самочувствие ребенка в детском саду. Необходимо поощрять положительные эмоции, выражать каждому ребенку участие, интерес к его замыслам и действиям. Необходимо создавать условия для эмоционального комфорта и стимулировать желание детей заниматься двигательной деятельностью.

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особо важно овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

Занятия по физическому развитию проводятся в первой и второй половине дня по подгруппам по 15 минут два раза в неделю в спортивном зале и одно занятие проводится на воздухе.

Всего занятий: 72 в спортивном зале и 36 на воздухе.

Диагностика проводится 2 раза в год: первая проводится в октябре, вторая в мае учебного года.

Задачи:

1. Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
2. Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
3. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями руководителя физического воспитания выполнять физические упражнения;
4. Принимать активное участие в подвижных играх;
5. Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Компонент ДОУ:

6. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
7. Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни;
8. Формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

Сентябрь / недели	I	II	III	IV
Мотивация	<i>Пойдем в гости к зайчику</i>	<i>В гостях у лисички</i>	<i>Пойдем в гости к мишке.</i>	<i>Птички летают</i>
Строевые упражнения и перестроения	Построение стайкой	Стайкой	Построение врассыпную	
Ходьба	Ходьба стайкой за воспитателем	Ходьба парами за воспитателем	Ходьба врассыпную по залу	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой
Бег	Бег обычной стайкой	Бег парами в стайке за воспитателем	Бег врассыпную по залу	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя
Ору	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С обручем
Равновесие	Ходьба по извилистой дорожке s-20 см; 1 – 3м.	Ходьба по извилистой дорожке s-20 см; 1 – 4м.	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой s-15 см; 1 – 4м.	
Прыжки	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)		Прыжки на двух ногах, стоя на месте
Метание	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты		Катание мяча двумя руками друг другу	Прокатывание мяча двумя руками друг другу
Лазание		Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5 -6 м)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (5 -6 м)
Подвижные игры	«Догони мяч» «Мы идём за мячом тихо и красиво»	«Конь-огонь» «Пройди и не задень»	«Птички летают» «Улитка»	«Солнышко и дождик» «Пузырь»

Октябрь / недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>В гостях у кукол</u>	<u>В гостях к собачке</u>	<u>Пойдем в гости.</u>	<u>Пойдем в гости к зверьям</u>
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом	Построение в колонну друг за другом по росту
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам		Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам
Бег	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации			Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)
Ору	С кубиками	Без предметов	Без предметов	На стульях
Равновесие	Ходьба с перешагиванием через предметы h -10-15 см (через рейки лестницы)	Ходьба с перешагиванием через предметы h -10-15 см (через рейки лестницы)	Ходьба с перешагиванием через предметы h -10-15 см (через рейки лестницы, между двумя шнурами)	
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Метание	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты (увеличение расстояния)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	Прокатывание мяча между предметами s-60 см	Прокатывание мяча между предметами s-50 см
Лазание			Ползание за катящимся предметом	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа
Подвижные игры	«Поезд» «Тихо-громко»	«Наседка и цыплята» Найдём цыплёнка»	«Береги предмет» «У нас этого нет»	«Принеси флажок» «Погода»

Ноябрь / недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>Путешествие в лес(на поезде)</u>	<u>Путешествие в лес(на автобусе)</u>	<u>Курочка с цыплятами</u>	<u>Воробышки попрыгунчики</u>
Строевые упражнения и перестроения	Построения е по росту	Построение в колонну парами	Построение в колонну парами	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте
Ходьба	Ходьба в колонне друг за другом	Ходьба в колонне парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук
Бег	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Бег в колонне парами взявшись за руки	Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную	Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную («найди свою пару»)
Ору	С большим мячом	С лентами	С обручами	С погремушками
Равновесие	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	
Прыжки	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах на месте в парах		Прыжки вверх на месте с целью достать предмет
Метание	Прокатывание мяча между предметами s-50 см		Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кегли	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кегли
Лазание		Ползание на средних четвереньках (по мосту 1-3.5-4м)	Ползание на средних четвереньках (по мосту 1-3.5-4м)	Ползание на средних четвереньках (по мосту 1-3.5-4м)
Подвижные игры	«Трамвай» «Найди где спрятано»	«Воробушки и автомобиль» «Угадай кто кричит»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Пробеги тихо»	«Найди свой домик» «Пузырь»

Декабрь недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>«Курочка с цыплятками»</u>	<u>«цветные автомобили»</u>	<u>Цирк</u>	<u>Цирк</u>
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу		Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонне друг за другом	
Ходьба	Ходьба в колонне «змейкой»	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	
Бег	Бег в колонне друг за другом «змейкой»		Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	
Ору	Без предметов	С кольцами	С мячом	С кубиками
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук	
Прыжки	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет		Спрыгивание с высоты h=15 см
Метание	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кегли		Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте
Лазание		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Цыплята и кот» «Пройди как мышки»	«Светофор и цветные автомобили»	«Лошадки» «Найди лошадку»	«Найди своё место» «Найди игрушку»

		«Тихо-громко»		петрушку»
--	--	---------------	--	-----------

Январь недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>Магазин игрушек (на автомобиле)</u>	<u>Магазин игрушек (на самолёте)</u>	<u>Мой веселый звонкий мяч</u>	<u>Мой веселый звонкий мяч</u>
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу		Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру
Ходьба	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Ходьба с остановкой по сигналу
Бег	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	Бег до предмета	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу
Ору	Без предметов	С кубиками	С платочками	Без предметов
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове	
Прыжки	Спрыгивание с высоты h=20 см	Спрыгивание с высоты с приземлением в круг h=20см		Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)
Метание	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его		Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)
Лазание		Проползание между ножками стула произвольным способом	Проползание между ножками стула произвольным способом	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками

Подвижные игры	«Автомобиль»	«Самолёт»	«Найди свой цвет» «Иголка-нитка»	«Воробушки и кот» «Тихо-громко»
----------------	--------------	-----------	-------------------------------------	------------------------------------

Март недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>Поступаем в лесную школу физкультуры к мишке-топтыжке</u>	<u>В гостях у мишки-топтыжки</u>	<u>У солнышка в гостях</u>	<u>У зайочки в гостях</u>
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим		Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	
Ходьба	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу		Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки»	
Бег	Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке	Бег по кругу взявшись за руки	Бег по кругу взявшись за руки, взявшись за руки	
Ору	С мячом	С косичкой	С кубиками	Без предметов
Равновесие	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	
Прыжки	Прыжки со сменой ног (врозь – вместе), стоя на месте	Прыжки со сменой ног (врозь – вместе) в движении	Прыжки через предметы (h=5см)	Прыжки через предметы P=5-10см)
Метание	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы		Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку
Лазание	Подтягивание на скамейке, лежа на животе.	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине

			лесенки-стремянки, с переходом на нее	лесенки-стремянки, с переходом на нее
Подвижные игры	«Мой весёлый звонкий мяч» «Миланья»	«Наседка и цыплята» «Летает не летает»	«Поймай комара» «Море волнуется»	«Обезьянки» «Передай не урони»

Апрель недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>Поиграем в солнечного зайчика</u>	<u>На солнечной полянке</u>	<u>Волшебная палочка-скакалочка</u>	<u>Волшебная палочка-скакалочка</u>
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя		Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку
Ходьба	Ходьба с дополнительными заданиями с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку
Бег	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)		Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Бег в колонне друг за другом
Ору	На скамейке	С обручем	Без предметов	С мячом
Равновесие	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону)	Влезание по лестнице стремянки (руки в сторону)	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием	Ходьба по шнуру «зигзагом»
Прыжки	Прыжки через предметы h=5-10 см	Прыжки через предметы h=5-10 см	«Добеги и прыгни»	Прямой галоп
Метание	Бросание среднего мяча двумя руками из-за головы через веревку	Бросание среднего мяча одной рукой (расстояние 1 метр)	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Бросание мяча вверх и попытка поймать его
Лазание		Лазание по лестнице стремянке и спуск с нее	Лазание по лестнице стремянке и спуск с нее	Лазание по лестнице стремянке и спуск с нее

Подвижные игры	Догонялки с солнечным зайчиком	«Огуречик, огуречик» «Пройди как мышь»	«Лохматый пёс» «Великаны и гномы»	«По ровненькой дорожке» «Тихо громко»
----------------	--------------------------------	---	--------------------------------------	--

Май недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>На солнечной полянке</u>	<u>Колобок</u>	<u>На рыбалку</u>	
Строевые упражнения и перестроения	Размыкание и смыкание при построение и перестроении обычным шагом	Построение в колонну и парами	Повороты на лево переступанием.	Повороты на право и на лево с переступанием
Ходьба	Ходьба со сменой направления	Ходьба на внешней стороне стопы	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Ходьба приставным шагом вперёд - назад
Бег	Бег со сменой направления	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Бег в быстром темпе
Ору	Без предметов	С погремушкой	С лентами	Без предметов
Равновесие	Ходьба гимнастической скамейке	Катание мяча в парах сидя друг против друга на расстоянии 1,5-2 метра	Ходьба по наклонному буму	Ходьба «ручейком»
Прыжки	Прыжки со скамейке	Прямой галоп	Спрыгивание с гимнастической скамейке.	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)
Метание	Бросание мяча воспитателю и ловля мяча	Метание на дальность из-за головы (2-2,5 м)	Бросание мяча воспитателю и ловля мяча	Бросание мяча на дальность от груди.
Лазание		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
Подвижные игры	«Солнечный зайчик»	«Мы топаем ногами»	«Рыбаки и рыбки» «Кто тише»	«Птички в гнёздах»

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ

1. Гимнастика.

Программный материал

1. **Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

2. **Ходьба:** стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

3. **Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15-20 м).

4. ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты направо, налево);
- б) для рук (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжатие-разжатие пальцев);
- в) для ног (приседания, подскоки на месте (20-25 раз каждое);
- г) для туловища (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

5. ОВД:

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) прыжки : на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5-10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) бросание, катание, ловля: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1-1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1-1,4 м); броски пред метом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

II. Игры: «По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятались», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись за мороженицу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара»,

III. «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч». **Спортивные упражнения (СУ):** скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах с помощью взрослого), катание на санках (кукол, друг друга с невысокой горки), хождение на лыжах (ступающим шагом, с поворотами, переступанием).

[illegible]

Основные требования к уровню подготовки по разделу «Физическое развитие» для воспитанников от 3 до 4 лет

Воспитанник должен	Базовая программа	Компонент ДОУ
1	2	4
Знать	Правила выполнения физических упражнений (согласно возрастным требованиям), правила подвижных игр. Правила безопасного поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем.	Правила выполнения гигиенических процедур.
Иметь представления	О себе как отдельном человеке; о способах заботы о себе и окружающем мире, об источниках опасности в квартире, групповой комнате, спортивном зале.	О правилах выполнения корригирующих упражнений, закаливающих процедур.
Уметь	Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; выполнять упражнения в заданном темпе; передвигаться по лыжне	Активно включаться в подвижные игры, выполнять основные правила игры (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера).

	ступающим шагом, делать повороты, переступания;	
--	---	--

Диагностика физической подготовленности воспитанников от 3 до 4 лет

Рекомендации и материалы, позволяющие определить физическую подготовленность детей младшего дошкольного возраста разработаны под редакцией коллектива авторов: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

Ф.И.О.	Строевые упражнения		ОРУ		Ходьба		Бег		Прыжки		Катание, бросание, ловля				Лазание	Подвижн. игры	Спортивн упр.
	Построение по росту	Построение парами, др. за др. в круг.	С пред-мет. и без.	Приним. прав. и.п.	Друг за другом, парами, по кругу.	С заданием.	Бег со смешанной темп	Бег с заданной сменой направления. переход на ходьбу	Вдоль и на месте в глубину	На месте на 2-х и с продвижением вперед	Бросание 1й; 2-мя руками мивдаль	Прокаты предмета	Бросание и ловля взрослому	Подбрасывание мяча 2-мя руками	Пролезание под предметом и через предмет	Выполнение правил игры.	Катание на 3-х кол. велос.

Оценка:

Высокий уровень – 3 балла

Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды педагога, сохраняет правильную осанку. Бежит на дистанцию 10 метров меньше чем за 3,2 сек.; движения рук и ног во время бега согласованны, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованны. Прыгает в длину с места 70см и более, мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой (М.-5,5 м; Д.- 5,2 м).

Средний уровень – 2 балла

Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движения замедлен. Пробегает расстояние 10м со скоростью 3,2 сек. Движения рук и ног согласованны, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места (58,0 -60,0 см). Метает мешочек вдаль – (М-4,1; Д-3,4).

Низкий уровень - 1 балл

Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). Бегаёт на скорость 10, более чем за 3,4 сек. Во время бега движения рук и ног не согласованны, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазает по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованны, испытывает чувство страха.

Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8 – 2,5 м.

Оборудование для спортивного зала

Для физкультурных занятий в зале используется оборудование, которое соответствует основной действующей общеобразовательной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «Детство», но рекомендуется и дополнительный инвентарь.

Дополнительное оборудование, инвентарь и их назначение.

Пластмассовые мячи четырёх цветов (40-50 шт.) в большой корзине. Плоские деревянные гимнастические палки для общеразвивающих и основных упражнений, эстафет. Ленты цветные с кольцом, длина 60-70см. Цветные платочки 40-50 шт. размер 25х25 см.. Соксы разноцветные 20-25 шт., султанчики на палочке 20шт, султанчики на кольце Маски животных для подвижных игр.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми дошкольного возраста (от 4 до 5 лет).

Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха. Так же, как и в младшей, в средней группе организация жизни детей строится в соответствии с гигиеническими нормами. У детей средней группы потребность организма в кислороде по сравнению с детьми трех лет увеличивается на 40%, что связано с перестройкой функции внешнего дыхания. Это требует особого внимания к систематическому проветриванию помещения, к обеспечению достаточного времени пребывания детей на свежем воздухе и к закаливанию.

Замечено, что у дошкольников, находящихся в течение дня в помещении, снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, нарушается сон. Забота о постоянном доступе свежего воздуха в помещение требует от воспитателя повышенного внимания: он следит, чтобы не было сквозняков, чтобы играющие дети не находились под открытыми фрамугами, чтобы не позднее чем за 10—15 минут до прихода детей сквозное проветривание было прекращено.

Необходимо обращать внимание на правильную освещенность помещения. Особенность хрусталика глаза среднего дошкольника — в том, что он имеет более плоскую, чем у взрослых, форму. Отсюда некоторая дальновзоркость. При неправильной позе ребенка за столом (горбится, низко наклоняется) и недостаточном освещении во время рисования, рассматривания мелких изображений возникает перенапряжение зрения и может развиваться близорукость. Поэтому необходимо, чтобы столы и игровые уголки располагались близко к окнам, чтобы свет падал слева. В «уголках книги» следует иметь дополнительное освещение в виде бра или настольной лампы.

Воспитатель внимательно следит за позой каждого ребенка и условиями его деятельности. Нужно помнить, что именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения в осанке. Средние дошкольники интенсивно растут. Поэтому важны контроль за соответствием высоты мебели росту детей, своевременная смена столов, стульев.

Предметно-игровая среда группы организуется как зонавая. Все пособия, игрушки располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей и создать условия для общения по интересам небольшими подгруппами. Необходимо также предусмотреть места, где ребенок может на время уединиться, отойти от общения, подумать, помечтать. Задача воспитателя — создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха.

Особое внимание уделяет воспитатель освоению основ гигиенической и двигательной культуры.

Занятия по физическому развитию проводятся в первой половине дня по подгруппам по 20 минут три раза в неделю в спортивном зале, и одно занятие проводится на воздухе.

Всего занятий: 108.

Диагностика проводится 2 раза в год: первая проводится в октябре, вторая в мае учебного года.

Задачи воспитателя:

1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
7. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Компонент ДОУ:

8. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
9. Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни;
10. Формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

Сентябрь недели	I	II	III	IV
Мотивация	«Прогулки в осенний сад»	«Экскурсия в лес» (на поезде)	«На день рождение куклы Алены»	«На именины к вини-пуху»
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну по одному(по росту)	Построение в колонну по одному(по росту), держась за длинный шнур	Равнение по ориентиру	Равнение по линии
Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за канат	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 м)
Бег	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу воспитателя)	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп (держась за длинный канат)	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления - змейкой	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз
Ору	С погремушкой	С косичкой	С мячом	Стоя в рассыпную. С хлопками
Равновесие	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 набивных мячей, руки за спиной	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20 см, h=30-35 см)	
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд		Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)
Метание	Прокатывание мячей друг		Прокатывание обручей друг другу по прямой	Прокатывание обручей друг

	другу между предметами (расстояние 40-50 см)			другу между предметами (расстояние 40-50 см)
Лазание		Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких) расстояние 10 м	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч d=12-15 см	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая мяч головой
Подвижные игры Малоподвижные игры.	«Пилоты» (2-3 раза) «Строитель»	«Цветные автомобили» «Тихо-громко»	«Птицы в гнёздах» (2-3 раза) «Летает- не летает»	«Перелёт птиц» «Гусиная прогулка»

Октябрь недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>«Веселая карусель»</u>	<u>«Ярмарка»</u>	<u>«Цирк»</u>	<u>«цирк»</u>
Строевые упражнения и перестроения	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентире
Ходьба	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу
Бег	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом в рассыпную по залу (2-3	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Бег мелким и широким шагом

	раза)			
Ору	С кубиками	С малым мячом	Без предметов	Без предметов
Равновесие	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м)	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, змейкой, руки за головой	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны	
Прыжки	Прыжки на одной ноге поочередно – то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед		Прямой галоп
Метание	Прокатывание обручей друг другу между предметами		Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Прокатывание мяча из разных и.п. Друг другу двумя и одной рукой
Лазание	Лазание по-пластунски	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Прыгает - не прыгает»	«Ёж с ежатами» (2-3 раза) «Ушки»	«Зайка серый умывается» «Загадки-сладки»	«Кот и мыши» «Пройдём тихо как мышки»

Ноябрь недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>«Путешествие на волшебный остров» на самолете.</u>	<u>«Путешествие на волшебный остров» на самолете.</u>	<u>«В гостях у айболита».</u> (на автомобиле)	<u>«В гостях у айболита».</u>
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с Места за направляющим по	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в Движении за направляющим
Ходьба	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись».	Ходьба с заданием по сигналу (присесть, лечь на пол и т.д.), пригнувшись, «крадучись».	Ходьба со сменой ведущего.	Ходьба со сменой ведущего, в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.
Бег	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (п/и «самолет») бег -«крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движения по звуковому сигналу и бег - «крадучись».	Бег со сменой ведущего.	Бег со сменой ведущего, в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.
Ору	С гимнастической палкой	С шариками	Без предметов	С мячом
Равновесие	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам.	Ходьба, по доске перешагивая ч/з предметы (руки в стороны)	
Прыжки	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	Прямой галоп по кругу и змейкой.		Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков по 3 раза).

Метание	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. Между предметами.		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками.	Бросание мяча вверх, вниз об Пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди
Лазание		Подлезание под препятствие правым и левым боком.	Подлезание под препятствие правым и левым боком.	Подлезание под дугу (о) правым и левым боком.
Подвижные игры	«Кролики». «Найди и промолчи»	«Цветные автомобили» «Стоп»	«Зайцы и волк» «Все спортом занимаются».	«Игра с медведем» «Лови- не лови»

Декабрь недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>«Магазин игрушек»</u>	<u>«Магазин игрушек»</u>	<u>«Пожарные на учениях»</u>	<u>«Пожарные на учениях»</u>
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим По ориентиру.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по Ориентиру.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру.
Ходьба	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и Плечевого пояса.	«Чья пара быстрее найдет друг, друга». Ходьба в парах в колонне и в рассыпную.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед.
Бег	Бег со сменой ведущего, в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную.	«Чья пара быстрее найдет друг, друга». Бег в парах в колонне и	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением	Бег в чередовании с прыжками в движении, с перепрыгиванием ч/з

		врассыпную.	вперед.	предметы.
Ору	Без предметов	Без предметов	С гимнастической палкой	С лентами
Равновесие	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече, и Расходясь на доске.	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече, и расходясь на доске.	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече, и расходясь на доске.	
Прыжки	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков по 3 раза).	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков по 3 раза).		Прыжки с продвижением Вперед, ч/з 6 - 8 линий.
Метание	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди		Отбивание мяча об пол на месте правой, и левой рукой.	Отбивание мяча об пол на месте правой, и левой рукой.
Лазание		Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках.	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках.	Пролезание между ножками стула «тоннель», на четвереньках.
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Быстро в кружочек» «Капля раз»	«Белки, зайцы, мыши» «Покажи повадки животных.	«Караси и щука» «Узнай кто позвал?».	«Пятнашки» (с ленточками) «Найди и промолчи»

Январь недели	I	II	III	IV
Мотивация	«Зимние забавы». Занятие построенное на п/и.	«Зимние забавы» .Занятие построенное на п/и.	«Путешествие в зоопарк»	«Путешествие в зоопарк»
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из двух колонн в две шеренги.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Размыкание на вытянутые Руки вперед и в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Ходьба			Ходьба с перешагиванием (с кочки на кочку).	Ходьба по пересеченной Местности.
Бег	Бег навстречу друг, другу не наталкиваясь.	«Найди себе пару»	Бег с перепрыгиванием, змейкой между кеглями.	Бег с ловлей и увертыванием.
Ору	«Звеэробика»	«Звеэробика»	С кубиками	С мячом
Равновесие			Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом посередине.	
Прыжки	«Зайцы и волк».			Прыжки вверх с места, доставая до предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка.
Метание	«Сбей кеглю».	«Подбрось и поймай».	Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.	Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.
Лазание	Перелет птиц»	«Перелет птиц»	Перелезание ч/з гимн. Скамью боком.	Перелезание ч/з бревно боком.
Подвижные игры	«Найди и промолчи?».	«Лиса в курятнике». «Круг кружочек»	«Воробушки и кот»,	«Лягушки» «Молчанка».

Февраль недели	I	II	III	IV
Мотивация	«В гости к красной шапочке» (получили письмо).	«В гости к красной шапочке»	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка).	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка).
Строевые упражнения и перестроения	Повороты «кругом», переступая на месте.	Повороты кругом прыжком, на месте.	Повороты кругом прыжком, на месте.	Перестроение из колонны по одному в шеренгу.
Ходьба	Чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.	Ходьба по залу с Чередованием с ходьбой с высоким подниманием	Ходьба на носках, пятках, на внешн. И внутр. Стороне стоп, со сменой положения	Ходьба на носках, пятках, на внешн. И внутр. Стороне стоп. Со сменой положения
Бег	Бег с ловлей и увертыванием.	Бег по залу, по сигналу - бег на месте с высоким Подниманием бедра «лошадка».	Бег по залу, по сигналу - Остановиться, спрятать мяч за г бег по залу, по сигналу -олову, зажать между ног.	Бег по залу, по сигналу -остановиться, спрятать мяч за г бег по залу, по сигналу - Олову, зажать между ног.
Ору	С флажками.	Без предметов.	С султанчиками..	С большим мячом.
Равновесие	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, б-30~35см.)	Ходьба, прыжки на двух ногах и бег по наклонной доске вверх и вниз.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, с нее, подъем ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине скамьи, поворот вокруг
Прыжки	Прыжки вверх с места, доставая до предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка.	Прыжки вверх с места и с разбега, доставая до предмета подвешенного выше поднятой руки	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом, между ног.	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом, между ног.

Метание	Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.		Бросание мяча, двумя руками из - за головы ч/з шнур. (расстояние 2 м.)	Бросание мяча двумя руками, одной рукой из - за головы ч/з шнур. (расстояние 2 м.)
Лазание		Ползание на средних и низких четвереньках по горизонтальной доске, (ширина 15 -20 см.)	«Кто быстрее? (ползание на четвереньках до определённого места)	
Подвижные игры	«Снежинки и ветер» «Погода»	«Окунь в сетке» «Чего не стало?»	«Мыши в кладовой». «Море волнуется»	«Гуси лебеди».

Март недели	I	II	III	IV
Мотивация	«Волшебная палочка -выручалочка»	«Волшебная палочка-выручалочка»	«Автомобилисты».	«Автомобилисты».
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в
Ходьба	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса с гимн, палкой.	Ходьба на носках, пятках, на внешн. И внутр. Стороне стоп. (с гимн, палкой)	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал, (флажок, шар, и т.д.)	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал. Замри на одной ноге.
Бег	Бег змейкой с гимн, палкой.	Бег с чередованием с ходьбой.	Бег с чередованием с ходьбой, по извилистой дорожке.	Бег со средней скоростью -змейкой.
Ору	С коротким шнуром	С погремушкой.	С мячом	С малым мячом

Равновесие	Ходьба по гимнастической скамье с гимнастической палкой за головой на плечах.	Ходьба по гимнастической скамье с гимнастической палкой за головой на плечах.	Ходьба по гимнастической скамье с кольцами вправо и влево.	
Прыжки		Прыжки с высоты h- 25 см.	Прыжки с высоты в обруч h=25см	Прыжки в высоту с места h-10-15 см.
Метание	Бросание мяча двумя руками, одной рукой, ч/з ориентир с расстояния-2 м.		Метание предмета, на дальность (R =3,5 - 6,5 см)	Метание предмета, на дальность за черту (расст. 3,5 - 6,5 см)
Лазание		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом H=2 м.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h- 2,5 м.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h- 2,5 м.
Подвижные игры	«Мой весёлый звонкий мяч» «Миланья».	«Догонялки» «Строители».	«Поймай комара» «Море волнуется раз»	«Лягушка» «Молчанка»

Апрель недели	I	II	III	IV
Мотивация	<u>«Веселые туристы»</u>	<u>«Веселые туристы»</u>	<u>«В гостях у трех поросят»</u>	<u>«На помощь к трём поросятам»</u>
Строевые упражнения перестроения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Нахождение своего места в колонне.
Ходьба	Ходьба змейкой, по сигналу, поворот вокруг себя.	Ходьба змейкой, по сигналу, сесть по - турецки без помощи рук.	Чередования ходьбы мелким и широким шагом.	Чередования ходьбы в парах по кругу, с ходьбой в рассыпную.
Бег	Чередование бега в колонне, с бегом в рассыпную, в Медленном темпе.	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу - присесть, лечь на	Бег обычный, чередуя широким и коротким шагом.	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки, с бегом в рассыпную.

		живот.		
Ору	С большим мячом	С кубиками	С султанчиками	Без предметов
Равновесие	Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук.	Ходьба по наклонной доске, ставя ногу с носка, руки на поясе.	Ходьба по наклонной доске, перешагивая ч/з предметы, (кирпичики)	
Прыжки	Прыжки в высоту с места h-10-15 см.	Прыжки ч/з 3 - 4 предмета, поочередно ч/з каждый.	Прыжки с короткой скакалкой.	Прыжки с короткой скакалкой.
Метание	Метание предмета, на дальность (расст. 3,5 - 6,5 см)		Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.	Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.
Лазание		Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.
Подвижные игры	«Самолёты». «Воздушный шар»	«Огуречик, огуречик» «У нас этого нет»	«Лохматый пёс»	«Эстафеты»

Май недели	I	II	III	IV
Мотивация	«На солнечной полянке»	«На солнечной полянке»	«Поиграй - ка, поиграй - ка наш веселый стадион».	«Поиграй - ка, поиграй - ка наш веселый стадион».

Строевые упражнения и перестроения	Равнение по ориентиру, команды : «равняйся!» «смирно!»	Перестроение из колонны по Одному, в колонну по три + размыкание на вытянутые Руки вперед и стороны.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и стороны.	Повороты на месте направо, Налево переступанием. I
Ходьба	Ходьба с переменной направления и остановкой на сигнал (зрит, ориент).	Чередование ходьбы в Колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Ходьба в колонне, по сигналу ползти на средних четвереньках (планета обезьян).
Бег	Челночный бег. 3 * 5 м .	Челночный бег. 3 * 5 м .	Челночный бег. 3 * 5 м .	Бег в быстром темпе, на скорость: 20 м - 6-5,5 сек, 30 м-9-8,5 сек.
Ору	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	С султанчиками
Равновесие	Ходьба по наклонной доске, со взмахами рук (в руках -ленточки).	Ходьба по наклонной доске, с поворотом вокруг себя, на середине.	Ходьба по скамье, перешагивая ч/з предметы.	
Прыжки	Прыжки с короткой Скакалкой.	Прыжки с короткой скакалкой.		Прыжки в длину в прыжковую яму.
Метание	Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.		Метание мешочка в вертикальную цель, правой и левой рукой, с расстояния 1,5 - 2 м.	Метание мешочка в Вертикальную цель, правой и левой рукой, с расстояния 1,5 -2 м.
Лазание		Лазание по шведской лестнице и спуск с	Лазание по шведской лестнице и спуск с	Лазание по шведской лестнице и спуск с

Подвижные игры	«Караси и щуки» «Тишина»	«Охотник и звери» «Времена года».	«Пятнашки со скакалкой» «Круг-кружочек»	«Водяной» «Скажи и покажи».
----------------	-----------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Программный материал

1. Гимнастика.

1. Построения, перестроения: в колонну по росту; равнение по ориентиру; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!»,

«Смирно!».

2. Ходьба: на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

3. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40-60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость

4. ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжатие-разжатие пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед),

5. ОВД:

а) равновесие: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) прыжки: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием

предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) катание, бросание, ловля: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через пре пятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м, высота мишени 1,5 м);

г) ползание, лазание: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным

шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее.

I. Игры: «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки- пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы - веселые ребята».

II. Спортивные упражнения (СУ): Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга), скольжение по ледяным дорожкам (на двух ногах самостоятельно). Ходьба на лыжах (передвижение скользящим шагом, повороты на месте, переступания, подъемы на горку «полу елочкой»), боком, ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км), игра на лыжах.

Основные требования к уровню подготовки по разделу «Физическое развитие» для воспитанников от 4 до 5 лет

Воспитанник должен	Базовая программа	Компонент ДОУ
Знать	Правила выполнения физических упражнений (согласно возрастным требованиям), правила подвижных игр. Правила безопасного поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем.	Правила выполнения гигиенических процедур.
Иметь представления	О себе как отдельном человеке; о способах заботы о себе и окружающем мире, об источниках опасности в квартире, групповой комнате, спортивном зале.	О правилах выполнения корректирующих упражнений, закаливающих процедур, правила поведения в спортивном зале
Уметь	Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; Сохранять исходное положение; Четко выполнять повороты в стороны; Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе; Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный); Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче); Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз; Принимать исходное положение при метании; Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м; С разбега скользить по ледяным дорожкам; Надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;	Активно включаться в подвижные игры, выполнять основные правила игры (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Правила пользования спортивным инвентарем, порядок пользования (взять, положить на место)

Диагностика физической подготовленности воспитанников от 4 до 5 лет

Рекомендации и материалы, позволяющие определить физическую подготовленность детей среднего дошкольного возраста разработаны под редакцией коллектива авторов: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

№ № №	Гр. зд.	Дата рожд.	Фамилия, имя ребенка	Ходьба	Лазание по гимн. стенке	Бег на скорость (10м)		Прыжки в длину с места		Метание вдаль правой и левой рукой			Уровень физ. подготовленно сти	
				Качествен ный показатель (балл)	Качествен ный показатель (балл)	Резуль- тат (сек.)	(балл)	Резуль- тат (см)	(балл)	Пр. (рез.)	Лев. (рез.)	Ур. (балл)	Балл	Уровен ь
1														

Оценка:

Высокий уровень – 3 балла

Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища в точно заданном положении, плечи развернуты, дыхание ритмичное, четко выполняет команды педагога, сохраняет правильную осанку. Бежит на дистанцию 10 метров меньше чем за 3,2 сек.; движения рук и ног во время бега согласованны, ритмичны, дыхание ровное. Свободно лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская реек, сохраняя осанку, движения рук и ног согласованны. Прыгает в длину с места 70см и более , мягко приземляясь на обе ноги. Метает мешочек вдаль правой и левой рукой (М.-5,5 м; Д.- 5,2 м).

Средний уровень – 2 балла

Ходит прямо, сохраняя направление движения по ориентиру, осанка немного нарушена, темп движения замедлен. Пробегает расстояние 10м со скоростью 3,2 сек. Движения рук и ног согласованны, но бег неритмичный, допускает незначительные ошибки. Лазает по гимнастической стенке произвольным способом, темп движения замедлен, допускает незначительные ошибки. Прыгает в длину с места (58,0 -60,0 см). Метает мешочек вдаль – (М-4,1; Д-3,4).

Низкий уровень - 1 балл

Во время ходьбы осанка нарушена, движения не ритмичны, не сохраняет заданного направления движения, темп выполнения медленный, команды инструктора выполняет с трудом (по показу). Бегаёт на скорость 10, более чем за 3,4 сек. Во время бега

движения рук и ног не согласованны, дыхание не ровное, не сохраняется осанка. Лазают по гимнастической стенке с трудом, движения рук и ног не согласованны, испытывает чувство страха. Прыгает в длину с места 57,0 см и меньше.

Метает мешочек вдаль правой и левой рукой 1,8 – 2,5 м.

высокий уровень – 15 баллов *результаты обследования:*

средний уровень – 8 баллов и более высокий уровень детей

низкий уровень - менее 8 баллов средний уровень детей низкий уровень _____ детей

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми дошкольного возраста от 5 до 6 лет

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них — возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте — до 150—160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно, планировать свои практические и игровые действия.

Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих задач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Компонент ДОУ:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни;
- формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Сентябрь / неделя	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну, равнение на ведущего.	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну.	Построение в пары на месте и в движении. Перестроение в две колонны.
Ходьба	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой в полуприседе.	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную.	Ходьба с перекатом с пятки на носок в парах, на носках -в колонне.	«Найди свое место в колонне».
Бег	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу.	Обычный бег, бег с высоким подниманием колена, захлестыванием голени назад.	Бег мелким и широким шагом, врассыпную.	«Перенеси овощи в корзину» эстафета.
Ору	Без предметов	Без предметов	С гимнастической палкой	
Равновесие	Ходьба по узкой рейке, скамье, неся мяч в руках.	Ходьба по бревну, с поворотом на середине на 360°	Выполнение вращения скакалкой, держа два конца водной руке, выполняя правильный захват скакалки.	
Прыжки	Прыжки на двух ногах в длину обращая внимание на исходное положение.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями.		«Пингвины с мячом» - прыжки с зажатым между ног мячом.
Метание	Метание правой и левой рукой из- за головы, обращая внимание на исходное положение	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая его к груди.		Перебрасывание мяча в парах.

Лазание		По наклонной лесенке, с переходом на вертикальную лестницу.	Влезание и спуск по гимнастической стенке, не пропуская реек, обращая внимание на правильный захват рукой.	
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Бег на перегонки» «Ровным шагом»	«Успей пробежать» «Угадай чей голосок»	«Удочка» «Улитка»	«Встречные перебежки» «Найди и промолчи»

ОКТАБРЬ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в две колонны.	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг.	Перестроение в два круга.	Расчет на 1, 2, в шеренге. Перестроение в две колонны.
Ходьба	Ходьба в глубоком приседе. Спиной вперед.	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках.	Ходьба на пятках, на носках с выпадами, спиной вперед.	Обычная в сочетании с ходьбой спиной вперед, «планета обезьян», по сигналу - присесть.
Бег	Бег змейкой, широким шагом, подлезание под воротики h=10 - 20 см.	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, со сменой ведущего, по сигналу - присесть.	Бег длинной и короткой змейкой, по сигналу - поворот на месте.	Бег на перегонки на результат.
Ору	Без предметов	С большими мячами.	Без предметов	С обручами
Равновесие	Ходьба по веревке или канату D=1,5 - 2 см.	Ходьба по веревке (канату), выложенной змейкой с мешочком на голове.	Ходьба по веревке (канату), перешагивая ч/з кирпичики, с мешочком на голове.	Ползание на животе на перегонки
Прыжки			Прыжки ч/з предметы высотой 15-20 см. по прямой на двух ногах.	«Большая прыжковая эстафета».

Метание	Бросание мяча поочередно правой и левой рукой.	Работа с мячом одной рукой в движении.		Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте
Лазание	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом.	Лазание по гимна, стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.	
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Мяч через сетку» «Погода»	«Ловишки с мячом» «Змея»	«Быстро по местам» «Великаны и гномы».	«Коршун и наседка» «Эхо»

Ноябрь недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две колонны, повороты на месте.	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны.	Выполнение поворотов на углах, расхождение в разные стороны из колонны по одному.	Повороты на месте.
Ходьба	Обычная ходьба, на носках, с выпадами по гимнастической скамейке. Ходьба змейкой.	Обычная ходьба, согнувшись, обхватив голень ног, на носках.	Обычная ходьба, согнувшись, обхватив голень ног, на носках.	Ходьба в колонне по одному, в парах.
Бег	Бег с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу.	Бег змейкой и бег в рассыпную.	Семенящий бег высоко поднимая колени, по сигналу прыжки на одной ноге.	Бег с остановкой по сигналу.
Ору	С мячом	С Без предметов	С обручем	С большим мячом.

Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, присесть на середине.	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой над полом на 30см.	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце присесть и соскок на ориентир.	Ходьба по наклонной доске.
Прыжки	Прыжки ч/з предметы боком, с продвижением вперед.	Прыжки ч/з предметы на одной и двух ногах с продвижением.		Прыжки с гимнастической доски мягко приземляясь на полусогнутые ноги.
Метание		Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу.	Перебрасывание мяча друг другу из - за головы.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
Лазание	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой и скатывание по наклонной доске.	Подлезание под дугой.	Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом («Крокодил»)	Подлезание под дугой.
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Ловишки с приседанием» «Пузырь».	«У медведя во бору». «Летает не летает»	«Не оставайся на полу». «У кого мяч»	«Воробушки» «Стоп».

Декабрь недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на 1, 2, 3 перестроение по расчету.	Построение в звенья за ведущими.	Перестроение в пары, в колонны.	Перестроение в шеренгу, в две шеренги.

Ходьба	Ходьба по залу в колонне по одному.	Обычная в сочетании с ходьбой спиной вперед, «планета обезьян», по сигналу - присесть.	Обычная в сочетании с ходьбой на пятках, на носках.	Обычная в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, по сигналу поворот кругом.
Бег	Бег с препятствием. По наклонной доске, ч/з воротики.	Медленный, чередующийся с прыжками с одной ноги на Другую.	Бег с высоко подниманием колена, пронося прямую ногу ч/з сторону.	Бег медленный до 2,5 минут.
Ору	С гимнастической палкой	С флажками	Без предметов.	С мешочками
Равновесие	Бег на носках по гимнастической скамье.		Ходьба по гимн, скамье, отбивая мяч то с правой, то с левой стороны.	
Прыжки	Прыжки на мягкое покрытие с высоты (скамейки)		Прыжки со скамейки и обратно на скамейку.	
Метание	Метание в даль правой левой рукой принимая правильное и.п.	Отбивание мяча об пол двумя и одной рукой.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Мяч капитану»
Лазание	Подлезание под гимнастическую скамейку.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом и переходом приставным шагом с пролёта на пролёт.	Перелезание ч/з скамью, правым и левым боком.	Перелез и подлезь.
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Хитрая лиса» «У нас этого нет».	«Мороз красный нос» «Клубок».	«Затейники» «Змея».	«Красный, желтый, зелёный» «Шалтай-болтай»

Январь / неделя	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, три колонны.	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.	Перестроение в пары.	Построение в одну колонну, расхождение ч/з середину по одному в разные стороны.
Ходьба	Ходьба «лыжника», широким шагом, по сигналу прыжки на двух ногах.	Ходьба с длинным шнуром по кругу, с заданием для рук.	Ходьба приставным шагом с притопыванием и прихлопыванием.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, по сигналу -поворот прыжком.
Бег	Бег с высоким подниманием колена, перепрыгивание ч/з скамью, на носках.	Бег со шнуром - змейкой, по сигналу - присесть.	Бег со сменой направления по музыкальному сигналу.	На носках, змейкой, со сменой ведущего.
Ору	С малыми мячами.	С длинным шнуром.	С султанчиками	Без предметов
Равновесие	Ходьба по гимна, скамье, перекладывая мяч из одной руки в другую.		Ходьба на носках по гимнастической скамейке раскладывая и собирая мелкие игрушки.	Бег на носках по гимнастической скамейке
Прыжки		Прыжки в высоту с прямого разбега.		Прыжки широким шагом по следам.
Метание	Метание мячей в даль, правой и левой рукой.		Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 метров.	Метание малого мяча в вертикальную цель.
Лазание	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее.	Подлезание правым и левым боком в окошечки гимнастической лестницы	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет.	

Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Пустое место»	«Ловля обезьян»	«Ловишка»
Малоподвижные игры		«Море волнуется»	Дыхательное упражнение «Насосы»	«Шалтай-болтай»

Февраль / неделя	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в одну, в четыре колонны	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении
Ходьба	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу -принять исходное положение, лежа на полу	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колено, по сигналу поворот прыжком
Бег	Бег приставным шагом вправо, влево, со сменой направления и темпа	Бег со средней скоростью до 2 минут	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени назад.	Бег на носках, врассыпную. Построение по диагонали
Ору	С гантелями	С гимнастическими палками	С мячом	С большим мячом
Равновесие	Легкий бег по гимна, скамье раскладывая и собирая мелкие предметы	Ходьба по гимна, скамье перешагивая большие набивные мячи	Вис на гимнастических кольцах, раскачивание и соскок	Бег по скамье с мячом
Прыжки	Прыжки в высоту через верёвку с места	Прыжки в длину с места ч/з канавки правым и левым боком		
Метание		Перебрасывание мяча друг другу стоя лицом друг другу	Прокатывание мяча правой и левой ногой до ориентира	Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку, сидя лицом друг другу

Лазание	Лазание по наклонной лестнице.	Ползание по-пластунски с подлезанием под скамейку	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	Лазание по шведской стенке до колокольчика
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Охотники и зайцы» «Эхо»	«Ловишки парами» Дыхательное упражнение «Корова»	«Мышеловка» «Пройди как мышка»	«Гуси-лебеди» «Не урони мешочек»

Март / неделя	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в один круг, в два («На арене цирка»)	Перестроение в три колонны	Перестроение в колонну, в круг	Повороты на право, налево в колонне, в шеренге
Ходьба	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов силачей (с заданием на движение рук- руки в стороны к плечам, вверх)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком. Спинай вперед, боком, меняя положение рук	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки
Бег	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени,	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед	Бег на носках пронося пря- мые ноги через стороны, по муз-ому сигналу чередовать' с ходьбой с притопами	Бег змейкой на носках, по сигналу - остановка
Ору	Со скакалкой	Без предметов	С кубиками	С лентами
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одну ногу и махом другой ногой пронося с боку	Ходьба по гимнастическим модулям с хлопками над головой		Статистическое упражнение на бревне на одно ножке.

	скамейки.			
Прыжки	Прыжки вверх с трех четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара	Перешагивание набивных мячей, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Прыжки с 3-4х шагов, коснуться надувного шара	
Метание	Отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед.	Перебрасывание мяча из левой руки в правую на месте	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Метание в горизонтальную цель мягкими мячами
Лазание	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками до ориентира ч/з воротики h=15- 20		Из виса на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить	
Подвижные игры Малоподвижные игры	«Волки и овцы» «Тишина у пруда»	«Горелки» «Стоп»	«Охотники и зайцы» «У нас этого нет»	«Сделай свой круг» «Змейка»

Май / неделя	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в три, четыре колонны парами	Размыкание из одной колонны в три приставными шагами (в разные стороны)	Перестроение парами, в два круга	
Ходьба	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу -перестроение в одну колонну	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Ходьба перекатом с пятки на носок.	
Бег	Бег на носках с захлестыва- нием голени назад, спиной вперед, по сигналу остановка	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, модули)	Бег на короткую дистанцию (30 м)
Ору	С лентами	Без предметов	В парах	Без предметов
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком	На гимнастических кольцах: вис, раскачиваясь, соскок	
Прыжки		Прыжки в длину с разбега (5м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега
Метание	Перебрасывая набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу		Метание малого мяча на дальность правой и левой - рукой	Метание набивного мяча из-за головы на результат
Лазание	Лазание по веревочной	Лазание по веревочной		Лазание по веревочной

	лестнице, разноименным способом	лестнице, одноименным способом		лестнице, свободным способом
--	---------------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------

План-график распределения физических упражнений на учебный год

1. Гимнастика.

1.1 Перестроение: из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

1.2 Ходьба: в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушинный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3-4м); через предметы (высотой 20-25 см); по наклонной доске (высота 35-40см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением нога на пятки.

1.3 Бег: на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10м (4 раза); 20-30м (2-3 раза); челночный бег 3*10м в медленном темпе (1,5-2 мин).

1.4 ОРУ:

а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) для рук (однаправленные и попеременные, однаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8-10раз));

в) для ног (приседание – до 40раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40*3; упражнения с отягощающим предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1кг);

г) для туловища (повороты, наклоны; вращения).

1.5.ОВД:

а) прыжки: на месте (ноги с крестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5м; прыжки через 5-6 предметов на двух ногах высотой 15-20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешанных на 15-20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80-90см; в высоту 30-40см; с разбега 6-8м; в длину на 130-150см с разбега 8м; прыжки в глубину высотой 30-40см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) бросание, ловля, метание: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 40-30см, длина 3-4м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6м); перебрасывание мяча друг друга и

ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание о горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2м) с расстояния 3,5-4м; метание вдаль на 5-9м;

в) ползание, лазание: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелазание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40-50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

2. Игры:

Подвижные: «Огородник», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишки с мячом»,

«Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишки с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотник и зайцы», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки»,

«Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний». Спортивные: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, элементы хоккея.

1. Спортивные упражнения (СУ): катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения)

[illegible]

Основные требования к уровню подготовки по разделу «Физическое развитие» для воспитанников от 5 до 6 лет

Воспитанник должен	Базовая программа	Компонент ДОУ
Знать	Правила выполнения физических упражнений (согласно возрастным требованиям), правила подвижных игр. Правила безопасного поведения в спортивном зале, правила пользования спортивным инвентарем.	Правила выполнения гигиенических процедур.
Иметь представления	О себе как отдельном человеке; о способах заботы о себе и окружающем мире, об источниках опасности в квартире, групповой комнате, спортивном зале.	О правилах выполнения корректирующих упражнений, закаливающих процедур, правила поведения в спортивном зале
Уметь	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать 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. Вести, передавать и забра сывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. Кататься на двухколесном велосипеде и самокате. Держаться в воде и пере-	Активно включаться в подвижные игры, выполнять основные правила игры (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Правила пользования спортивным инвентарем, порядок пользования (взять, положить на место)

	двигаться в ней на расстояние до 10 м.	
--	--	--

Диагностика физической подготовленности воспитанников от 5 до 6 лет

Рекомендации и материалы, позволяющие определить физическую подготовленность детей среднего дошкольного возраста разработаны под редакцией коллектива авторов: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

Дата рожд е ния	Фамилия, имя ребенка	Гр. зд.	Ход	Лаз.п	Гибкость		Прыжок		Прыжо		Прыжо		Бег		Бег		Челноч		Метание			Мет.		Уровень	
			ь ба	о гимн. стенк е	ь		в длину с места		к в дл. с разбега		к в высоту с разбега		10 м		30 м		- ный бег		вдаль правой и левой рукой (м)			набивно го мяча (м)		физ. подготовл ен- ности	
			Бал л	Балл	Рез.	Ур.	Рез	Ур	Рез	Ур	Рез	Ур.	Рез	Ур.	Рез.	Ур	Рез	Ур.	Пр.	Л	Ур.	Рез.	Ур.	Балл	Ур.

Оценка

Высокий уровень – 3 балла

Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, бежит на скорость 10метров за (М.- меньше 3,1 сек; Д – меньше 3,2 сек), 30 метров за (М – 8,3 – 7,9 сек) ; выполняет челночный бег меньше чем за - М-11,3 Д-11,6 сек.;

бег легкий полетный; прыгает в длину с места (М-92,0 и более Д- 87,0 и более), энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие .

Выполняет прыжок в длину с разбега -167 см. и более, выполняет прыжок в высоту с разбега

(М – 65 см Д- 62 см и более) согласует движение рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазают по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы, сохраняя правильную осанку.

Метает в даль правой и левой рукой в даль мешочек – 7,5 метров и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из- за головы-1 кг на 168 см и более; самостоятельно принимает исходное положение, рассчитывает силу и направление броска.

Гибкость – ниже уровня опоры более чем (М-3,8 Д-6,8)

Средний уровень - 2 балла

Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый.

Бегают на скорость 10 м-3,2 сек. 30 метров 9,2 сек. Выполняет челночный бег -11,3 -11,6 сек. бег не ритмичный, осанка не сохраняется

. Прыгает в длину с места – (М-77,1 – 91,6 Д- 76,1-86,5) исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега (125-140 см). Выполняет прыжки в высоту с разбега -54,4 см. движение рук и ног немного не согласованны, затрудняется в выборе толчковой ноги.

Лазают по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованны, испытывает небольшой страх высоты.

Метает мешочек в даль правой и левой рукой в даль – 5 метров и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из- за головы -145 см и более.

Гибкость ниже уровня опоры на (3,8 -6,8).

Низкий уровень – 1 балл

Ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны, бежит на скорость 10 м –более чем за 3,2 сек. 30 метров за -10,2 сек. Выполняет челночный бег за 13,5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный.

Прыгает в длину с места -76 см и более, принимает и.п. с помощью педагога, замах слабый. Прыгает в длину с разбега – 100 и более, разбег слабый, движение рук и ног не ритмичное.

Выполняет прыжки в высоту с разбега – 40 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняя устойчивого равновесия. лазают по гимнастической стенке, удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованны. метает мешочек в даль правой и левой рукой

-3,9 см не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость – до уровня опоры или выше.

результаты обследования:

высокий уровень - 33 балла
средний уровень – 17 баллов
низкий уровень - менее 17 баллов

высокий уровень _____ детей
средний уровень _____ детей
низкий уровень _____ детей

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» детьми дошкольного возраста с 6 до 8 лет .

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации следующих задач:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Компонент ДОУ:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни;

- формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 6 ДО 8 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в колонну, равнение на ведущего.	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну.	Построение в пары на месте и в движении. Перестроение в две
Ходьба	Обычная ходьба в колонне с соблюдением дистанции	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на пятках, носках, враспынную.	Ходьба с перекатом с пятки на носок в парах, на носках - в колонне.	Ходьба с перешагиванием через предметы
Бег	Бег с изменением темпа, остановкой по сигналу	Обычный бег, бег с высоким подниманием колена, захлестыванием голени	Бег мелким и широким шагом, враспынную. Бег средней скоростью	«Перенеси овощи в корзину» эстафета.
Ору	Без предметов	С мячом	С лентами	Без предметов
Равновесие	Ходьба по узкой рейке, скамейки, прямо и боком	Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком		

Прыжки	Прыжки в длину с места	Прыжки с гимнастической скамейке.	Прыжки в высоту с места через метбол= 1 кг	Прыжки в длину с места
Метание	Метание в горизонтальную цель одной рукой	Подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками	Отбивание мяча о пол с продвижением вперед	Перебрасывание мяча в парах расстояние 2-2,5 метра
Лазание	По наклонной лесенке, с переходом на вертикальную лестницу.		Лазание по гимнастической стенке переменным шагом.	Ползание на четвереньках с мешочком на спине.
Подвижные игры	«Эстафета по кругу» «Тик-так»	«Красный, жёлтый, зелёный» «Змея»	«Удочка» «Погода»	«Мяч водящему» «Море волнуется»

ОКТАБРЬ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в две колонны.	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг.	Перестроение в два круга.	Расчет на 1, 2, в шеренге. Перестроение в две колонны.
Ходьба	Ходьба змейкой, с изменением направления по сигналу, темпа движения, бег по ограниченной	Ходьба с высоким подниманием колен, смену	Ходьба на пятках, на носках, темпа движения,	Ходьба с высоким подниманием колен.
Бег	Бег змейкой, широким шагом, подлезание под воротики h=10 - 20 см.	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, со сменой ведущего, по сигналу - присесть.	Бег длинной и короткой змейкой.	Бег с изменением темпа по извилистой дорожке Бег до 3 минут со сменой темпа.
Ору	Без предметов	С обручами	Ритмическая разминка	Без предметов
Равновесие	Ходьба по веревке или канату D=1,5 - 2 см прямо и боком	Ходьба по веревке (канату), выложенной змейкой с мешочком на голове.	Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке.
Прыжки	Прыжки через дорожку (20-30 см)	Прыжки с короткой скакалкой	Прыжки в длину с места	«Пингвин» прыжки на двух ногах с зажатыми коленями мячом
Метание	Перебрасывание мяча в парах	Работа с мячом одной рукой в вертикальную цель		Ведение мяча на месте и с продвижением. Отбивание мяча о стену и ловить его двумя руками

Лазание	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.		Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой, приставным шагом.	
Подвижные игры	«Лиса в курятнике» «Пройди и не задень»	«Защита укреплений» «Ручеёк»	«Совушка» «Великаны и гномы»	«Сядь первым» «Нитка-иглолка»

НОЯБРЬ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в две колонны, повороты на месте.	Повороты на месте кругом, перестроение в четыре колонны.	Выполнение поворотов на углах, расхождение в разные стороны из колонны по одному. Построение в три колонны	Повороты на месте.
Ходьба	Ходьба парами	Ходьба с преодолением препятствия	Ходьба змейкой, между предметами	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба скрестным шагом
Бег	Бег с парами по кругу. Бег 300 метров (3 минуты 20 сек.), чередуя с ускорением.	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу - бег в рассыпную. Бег 1.5 минуты в среднем темпе	Семенящий бег высоко поднимая колени, по сигналу прыжки на одной ноге.	Бег с остановкой по сигналу. Бег в умеренном темпе
Ору	С гимнастической палкой	Со стулом	С кубиками	С мячом
Равновесие	Ходьба по наклонной доске вверх-вниз.	Ходьба по гимнастической скамье по узкой рейке скамьи	Легкий бег по гимнастической скамье	Легкий бег по гимнастической скамье
Прыжки	Подпрыгивать за предметом, висящим выше рук ребёнка $h=20$		Прыжки прямо, боком, через обруч	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

Метание		Метание правой и левой рукой	Прокатывание обруча в парах	Отбивание мяча правой и левой рукой
Лазание	Ползание под скамейкой	Ползание на четвереньках с мешочком на спине.	Подлезание под обруч	
Подвижные игры	«Ловишки» «Съедобное-не съедобное».	«Собери мячи» «Миланья»	«Охотники и зайцы» «Найди и промолчи»	«Классики» «Разверни круг»

Декабрь / недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на 1, 2, 3 перестроение по расчету.	Построение в звеньях за ведущими.	Перестроение в пары, в три колонны.	Перестроение в шеренгу, в две шеренги.
Ходьба	Ходьба по залу в колонне по одному.	Ходьба и остановкой по сигналу – присесть или встать на одну ногу.	Ходьбой на пятках, на носках в колонне по одному с перестроением в две колонны	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.
Бег	Бег с препятствием. По наклонной доске, ч/з воротики.	Бег с преодолением препятствий	Бег с высокоподниманием колена, пронося прямую ногу	Бег в умеренном темпе
Ору	С канатом	Без предметов	С обручем	С флажком
Равновесие	Ходьба по канату боком	Вползание на гимнастическую стенку по наклонной доске.	Ходьба по гимнастической скамейке по узкой рейке	Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами
Прыжки	Прыжки в длину с места	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	Прыжки по скамейке с продвижением вперед	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед

Метание		Отбивание мяча об пол 10 раз.		Метание в горизонтальную цель
Лазание	Ходьба на четвереньках, опираясь руками на канат	Лазание по гимнастической лестнице с пролёта на пролёт и спуск на пол	Подлезание под скамейке на животе.	Ползание на четвереньках, с мешочком на спине
Подвижные игры	«Успей выпрыгнуть» Дыхательное упражнение «Надуем шар»	«Охотники и зайцы» «Затейники»	«Ловишки» «Времена года».	«Ловишки со снежком» «Дни недели»

ЯНВАРЬ недели	I	II	III	IV
СТРОВАЕЫЕ УПРАВЖЕНАА И ПЕРЕСТРОЕНАА	Перестроение в четырёхколонны.	Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две	Перестроение в пары.	Построение в одну колонну, расхождение ч/з середину по одному в разные
ХОДЬБА	Ходьба в колонне, двумя колоннами по всему пространству зала, на ягодицах, скрестным шагом	Ходьба в колонне, двумя колоннами по всему пространству зала, на ягодицах, скрестным шагом	Ходьба приставным шагом с ритопыванием и прихлопыванием.	Ходьба в колонне, спортивным шагом. На лыжах скользящим шагом, «Кто меньше сделает шагов?»
БЕГ	Бег с высоким подниманием скрестным шагом	Бег со шнуром - змейкой, по сигналу - присесть.	Бег со сменой направления по сигналу и с остановкой по определённым местам.	На носках, змейкой, со сменой ведущего.
ОРУ	На гимнастической скамейке.	С султанчиками.	С мячом.	Без предмета
РАВНОВАЕСАЕ	Ходьба по гимна, скамье, перекладывая мяч из одной руки в другую.		Ходьба на носках по гимна. скамье, раскладывая и собирая мелкие игрушки.	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине

ПРЫЖКИ		Прыжки в длину с разбега.	Прыжки через мячи двумя ногами.	Прыжки в длину в длину донетки 60см, 70см, 80см, 100см, 120см.
МЕТАНИЕ	. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 метров.	Ведение мяча в колоннах. Перебрасывание мяча и ловля его в парах, с отскоком от пола, без отскока от пола	Метание мяча двумя руками в горизонтальную цель	Метание правой и левой рукой вдаль
ЛАЗАНИЕ	Подлезание под три препятствия разной высоты	Подтягивание на скамейке лежа на животе (способ по выбору детей),	Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Ловля обезьян» «Миланья»	«Мышеловка» «Найди и промолчи»	«Два Мороза» «Синий, красный, жёлтый»	«Найди себе пару» «Разверни круг»

ФЕВРАЛЬ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево перестроение в одну, в три	Построение в три колонны	Перестроение из одного круга в два	счет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по счету приставным шагом в правую и левую сторону.
Ходьба	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу - принять исходное положение, лежа на полу	Ходьба в колонне, в парах с высоким подниманием колен, двумя колоннами скрестным шагом.	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Ходьба в колонне, двумя колоннами противходом, на внешней и внутренней стороне стопы

Бег	Бег двумя колоннами с использованием всего пространства темпа	Бег змейкой между предметами. Бег в умеренном темпе 3 минуты	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени назад.	Боковой галоп вправо и влево
ОРУ	Без предметов	С кубиками	Без предмета	С погремушкой
Равновесие	Ходьба по наклонной доске с последующим соскоком на мат.		Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	Ходьба по узкой рейке приставным шагом
Прыжки	Прыжки в высоту с разбега 30 и 35 см	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч		Прыжки в длину с разбега (три шага, отталкиваясь от линии одной ногой)
Метание		Перебрасывание мяча друг другу ч/з сетку, стоя лицом друг другу	Метание в вертикальную цель с колена.	Метание в горизонтальную цель 3 метра
Лазание	Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт не пропуская реек.	Ползание по-пластунски змейкой между предметами до ориентира	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	
Подвижные игры	«Пожарные на учениях» «У нас этого нет»	«Третий лишний» «Шалтай-болтай»	«Пустое место» «Море волнуется раз»	«Догони» «Щука»

МАРТ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Расчет на первый, второй, перестроение в две колонны, размыкание приставным шагом	Перестроение в две и четыре колонны	Перестроение в колонну, в круг	Повороты на право, налево в колонне, в шеренге

Ходьба	Ходьба в колонне, на носках с закрытыми глазами, с разным положением рук плечам, вверх)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Ходьба на месте не отрывая носки от пола, в колонне, со сменой направляющего противоходом	Ходьба в колонне, на месте с движениями руками (в стороны, вверх)
Бег	Бег с выносом прямых ног	Бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Бег в колонне сочетая с боковым галопом	Бег на носках пронося прямые ноги через стороны, по сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Бег змейкой на носках, по сигналу - остановка
ОРУ	Со скакалкой	Без предметов	С кубиками	С гантелями
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одну ногу и махом другой ногой, пронося с боку скамейки. Сделав шаг, махнуть ногой и сделать хлопок под ногой.	Ходьба по гимнастической скамейке, бумажным ч/з набивные мячики с хлопками над головой (боком)		«Сумей сбить с бревна» (дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)
Прыжки		Прыжки через кегли		Прыжки на одной ноге
Метание	Отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед		Ведение мяча и его забрасывание в баскетбольное кольцо (расстояние 3 м)	Ведение и передача мяча в парах, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
Лазание		Ползание на животе.	Из виса на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить	Перелезание через бревно, подлезание под шнур натянутый на высоте 60 см
Подвижные игры	«Волки и овцы» «Тишина у пруда»	«Горелки» «Стоп»	«Кто скорее» «Съедобное не съедобное»	«Найди свой цвет» «У меня этого нет»

Апрель недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Перестроение в четыре колонны.	Перестроение в пары на месте, по сигналу в движении	Ходьба в колонне через середину, распределение вразные стороны по одному	Построение в колонну, перестроение в звенья
Ходьба	Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две к туловищу	Бег врассыпную	Ходьба двумя колоннами противоходом	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой
Бег	Бег медленный 45сек (250метров)	Бег по прямой с ускорением. Бег 30 м со старта и с ходу	Бег двумя колоннами противоходом	Бег длинной змейкой вокруг предметов
ОРУ	Без предметов	Со стульями	С мячом	С большим мячом
Равновесие	Бег под вертящейся верёвкой.	Ходьба по набивным мячам		Ходьба по скамейке с заданиями
Прыжки	Прыжки в высоту 30 и 40 см с разбега (расстояние 6 м)		Прыжки через длинную вращающуюся скакалку, забегая под неё и выбегать в сторону	
Метание	Отбивание мяча о стену разными способами	Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	Метание мешочков с песком вдаль	Перебрасывание мяча в парах в ходьбе и беге.
Лазание	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	Лазанье по гимнастической лестнице чередующим шагом.		
Подвижные игры	«Волки и овцы» «Стоп»	«Охотники и зайцы» «Пройти тихо»	«Кто скорее?» «Съедобное - не съедобное»	«Классы» «Стоп»

МАИ недели	I	II	III	IV
Строевые упражнения и перестроения	Построение в четырехколонны парами	Размыкание из одной колонны в три приставными шагами (в разные стороны)	Перестроение парами, в два круга	Построение в две колонны.
Ходьба	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу -перестроение в одну колонну	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, узким шагом.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба с разным положением рук.	Ходьба в колонну по одному и перестроение парами по движению - ходьба в колонне парами
Бег	Бег на носках с захлестыванием голени назад, спиной вперед, по сигналу - остановка	Бег змейкой и с ускорением	Бег с преодолением препятствий	Бег на короткую дистанцию (30 м)
ОРУ	С лентами	Без предметов	В парах	С султанчиками
Равновесие	Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове, руки в стороны	Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком	На гимнастических кольцах: вис, раскачиваясь; Вис согнувшись – соскок.	Ходьба по гимнастическому бревну с закрытыми глазами.
Прыжки	Прыжки в длину с места на результат	Прыжки в длину с разбега на результат	Прыжки в высоту с разбега на результат.	
Метание	Перебрасывая набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу		Метание малого мяча на дальность правой и левой - рукой	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой
Лазание	Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом	Лазание по веревочной лестнице, одноименным способом		Лазание по веревочной лестнице, свободным способом

Подвижные игры	«Классы»	Игра футбол	Игра волейбол	Игра в бадминтон через сетку в парах
----------------	----------	-------------	---------------	---

План-график распределения физических упражнений на учебный год

1. Гимнастика:

1.1. Построение, перестроение: в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1-2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, в шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

1.2. Ходьба: обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», враспынную, проходить с закрытыми глазами 4-5м, с преодолением препятствий

1.3. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30м), челночный бег (5*10м), чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезка пути по 100-150 каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200-300м, медленный бег 2-3 минуты.

1.4. ОРУ:

а) для рук (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук);

б) для ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в стороны, махи прямой ногой до касания ладони); в) для туловища (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

1.5. ОВД:

а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотом кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5-6м, перепрыгивание линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по каналу, подлезание под дугу, под скамейкой и другими способами подряд;

в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4-5м, даль на 6-12м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места из нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейке, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

2. Игры:

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; эстафеты: «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и т.д.

Спортивные: городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, бадминтон.

3. Спортивные упражнения (СУ): катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходит расстояние 600м в среднем темпе, выполнять повороты в движении, подниматься на гору и спускаться с нее, участвовать в играх); катание на коньках.

[illegible]

Основные требования к уровню подготовки по разделу «Физическое развитие» для группы комбинированной направленности воспитанников от 6 до 7 лет

Воспитанник должен	Базовая программа	Компонент ДОУ
Знать	Правила выполнения физических упражнений (согласно возрастным требованиям), правила подвижных игр. Правила безопасного поведения в спортивном зале, правила	Правила выполнения гигиенических процедур.
Иметь представления	О себе как отдельном человеке; о способах заботы о себе и окружающем мире, об источниках опасности в квартире, групповой комнате, спортивном зале.	О правилах выполнения корригирующих упражнений, закаливающих процедур, правила
Уметь	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и пере-страиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Вы- полнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях. Сохранять скорость из заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие). Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема». Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.	Активно включаться в подвижные игры, выполнять основные правила игры (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Правила пользования спортивным инвентарем, порядок пользования (взять, положить на место)

	Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.	
--	--	--

Диагностика физической подготовленности воспитанников группы комбинированной направленности от 6 до 7 лет

Рекомендации и материалы, позволяющие определить физическую подготовленность детей среднего дошкольного возраста разработаны под редакцией коллектива авторов: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.

Дата рождения	Фамилия, имя ребенка	Гр. зд.	Ходьба	Лаз. по гимнаст. стенке	Гибкость		Прыжок в длину с места		Прыжок в дл. с разбега		Прыжок в высоту с разбега		Бег 10 м		Бег 30 м		Челночный бег		Метание в даль правой и левой рукой (м)			Мет. набивного мяча (м)		Уровень физ. подготовленности	
			Балл	Балл	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Пр.	Л	Ур.	Рез.	Ур.	Балл	Ур.

Оценка

Высокий уровень – 3 балла

Ходит, сохраняя вертикальное положение туловища, плечи развернуты, живот подтянут, дыхание ритмичное, знает и четко выполняет изученные виды ходьбы, бежит на скорость 10 метров за (м-меньше -2,9сек Д- 3,1 сек), 30 метров за (М 7,5 – 7,6 сек Д 8,2-7,8) ; выполняет челночный бег за М-11,2 Д-11,3 сек. бег легкий полетный; прыгает в длину с места (М-101,0 и более Д- 100,0и более), энергичный замах и толчок двумя ногами, мягко приземляется на обе ноги, сохраняя устойчивое равновесие . Выполняет прыжок в длину с разбега -240 см. и более, выполняет прыжок в высоту с разбега м-70см д- 65см. Согласует движение рук и ног и маховой ноги, приземляется мягко на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, не пропуская реек, свободно и уверенно переходит с пролета на пролет, движения рук и ног скоординированы, сохраняя правильную осанку. Метает в даль правой и левой рукой в даль мешочек – 9,8 см. и более; выполняет бросок набивного мяча стоя из- за головы-1 кг на 210 см и более; самостоятельно принимает исходное положение, рассчитывает силу и направление броска. Гибкость – ниже уровня опоры больше чем - (М-3,9 Д-7,6)

Средний уровень - 2 балла

Ходит, сохраняя правильную осанку по указанию педагога, дыхание не ритмичное, шаг тяжеловатый. Бегают на скорость 10 м более чем 2,9сек. 30 метров- 7,6 сек. Выполняет челночный бег -11,2 сек. бег не ритмичный, осанка не сохраняется. Прыгает в длину с места (М-86,3 Д- 88,0) исходное положение принимает с помощью инструктора, замах слабый, приземление мягкое, но не сохраняет равновесие. Прыгает в длину с разбега (200-225 см). Выполняет прыжки в

высоту с разбега -60-65,5 см. движение рук и ног немного не согласованны, затрудняется в выборе толчковой ноги. Лазает по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом не уверенно, движения рук и ног не согласованны, испытывает небольшой страх высоты. Метает мешочек в даль правой и левой рукой в даль – 7,9-5,3 см и более, замах слабый, не рассчитывает силу и направление броска, выполняет бросок набивного мяча из- за головы -150 см и более.

Гибкость ниже уровня опоры (3,9- 7,6)

Низкий уровень – 1 балл

Ходит, не сохраняя вертикальное положение туловища, осанка нарушена, движения рук и ног не ритмичны; бежит на скорость 10 м – более чем за 3,2 сек. 30 метров за -18,3-8,5 сек. Выполняет челночный бег за 12,5 сек и более, бег не ритмичный, тяжелый, не стремительный.

Прыгает в длину с места -85 см и менее, принимает и.п. с помощью педагога, замах слабый. Прыгает в длину с разбега – 180 и менее, разбег слабый, движение рук и ног не ритмичное. Выполняет прыжки в высоту с разбега – 50 см и более, приземляясь на обе ноги, не сохраняя устойчивого равновесия. лазает по гимнастической стенке, удобным для него способом, испытывает страх высоты, движения рук и ног не согласованны. метает мешочек в даль правой и левой рукой -4,4 см не рассчитывает силу и направление броска. Гибкость – до уровня опоры или выше.

высокий уровень - 33 балла.

средний уровень – 17 баллов и более

низкий уровень - менее 17 баллов

результаты обследования:

высокий уровень ____детей

средний уровень ____детей

низкий уровень ____детей

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей
3-8 лет.**

Наименование	Пол	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Время бега на 10 м (сек)	мал дев	3.3-2.4 3.4-2.6	2.8-2.7 3.0-2.8	2.5-2.1 2.6-2.2	2.3-2.0 2.5-2.1
Время бега на 30 м (сек)	мал дев	10.5-8.7 10.7-8.8	8.5-8.1 8.5-8.2	8.0-6.5 8.1-6.5	7.2-6.0 7.2-6.1
Время челночного бега (сек)	мал дев	-	12.8- 11.1 12.9- 11.1	11.2-9.9 11.3- 10.0	9.8-9.5 10.0-9.9
Бег на выносливость: дистанция (м)	мал дев	-	500-750 500-750	750- 1500 750- 1500	1500- 2000 1500- 2000
продолжительность (мин)	мал дев	-	3.0-5.0 3.0-5.0	5.0-10.0 5.0-10.0	10.0- 14.0 10.0- 15.0
Длина прыжка с места (см)	мал дев	60-90 55-93	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
Длина прыжка с разбега (см)	мал дев	-	120-145 120-145	130-180 130-170	180-210 150-200
Высота прыжка вверх (см)	мал дев	14-18 12-15	14-20 14-20	17-30 16-30	22-32 18-31
Прыжки через скакалку (количество)	мал дев	-	1-3 2-5	3-15 3-20	7-21 15-45
Дальность броска мяча 1 кг (см)	мал дев	117-185 97-178	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
Дальность броска теннисного мяча (м)	мал дев	2.5-4.1 2.4-3.4	5-9 4-9	7-12 6-10	11-15 8-11
Подбрасывание мяча (количество)	мал дев	-	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
Отбивание мяча (количество)	мал дев	-	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
Статическое равновесие (сек)	мал дев	3.3-5.1 5.2-8.1	12-20 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60
Подъемы туловища (количество)	мал дев	-	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
Наклон вперед - гибкость (см)	мал дев	-	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Перечень программ	Программа «Детство» Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Издательство «Учитель» 2012г Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура- дошкольникам» Л.Д. Глазырина. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999
Методические пособия	Планирование образовательной деятельности «Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 2-7 лет». Практический материал «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в ДОУ» (по возрастам с 3-7 лет) Т.М. Бондаренко Пособие «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазырина средний и старший возраст. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 1999г. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г Игры –эстафеты с использованием традиционного физического инвентаря. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г Бодрящая гимнастика для дошкольников Т.Е. Харченко. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт – Петербург 2010г Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей от 3-5 лет. С.В. Силантьева. Издательский дом «ЛИТЕРА» Санкт – Петербург 2012г Спортивные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко. творческий центр «СФЕРА» Москва 2013 «Уроки психологического здоровья» В.В. Ветрова, Методическое пособие по развитию дошкольника. Творческий центр «Сфера» Москва 2011

	«Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». Методическое пособие. Творческий центр «Сфера» Москва 2012 Спортивные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко. творческий центр «СФЕРА» Москва 2013 Набор карточек «Будь здоров». Москва.
--	---

3.2 Организация предметно-развивающей среды.

№ п/ п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастическая стенка: металлическая - с приставной лестницей - скатом-доской	В-2700мм, Ш.пролета-800мм Диаметр рейки -30мм. Расстояние между рейками 220мм	3шт 1шт 1шт
2	Гимнастический мат Большой Малый С разметками (спрыгивание, прыжки в длину и т.д.)	2000мм *1380мм*70мм 1000мм*1000мм*70мм 1900мм*1380мм*100мм	1шт 1шт 1шт
3	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм 3000мм Ш.-240мм В.-300мм	1шт 1 шт
4	Доска с ребристой поверхностью	Дл-1500мм. Ш-200мм, В-30мм	1шт
5	Дуги:	В -600мм, 500мм, 400мм Ш-500мм	5шт
6	Канат: Гладкий С узлами	Дл-2700*3000мм Дл 2300мм диаметр 26мм, расстояние между узлами 380мм	1шт 1шт
7	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Дл-590мм, Ш-450мм, внутренний диаметр корзины -450мм, дл.сетки - 400мм	1шт
8	Фитболы		4 шт
9	Мишень для метания:	Дл-600мм, Ш-600мм,	1шт

	-навесная -напольная (для забрасывания)	толщина - 15мм Диаметр - 700-1000мм, В - 500мм	1шт
10	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм	10шт 15шт 20шт
11	Мячи утяжеленные для развития силы	Масса 0,5кг	1шт
12	Обручи: Малые Большие	Диаметр 550-650мм 1000мм	20шт 4-6шт
13	Палки гимнастические: Короткие длинные	500мм 750мм	10шт 15шт
14	Скакалка короткая	1000-1200мм-1500мм	15шт
15	Шнур плетеный короткий	750мм	15шт
16	Кольцебросы: Напольные Настенные		1шт 1шт
17	Диск «здоровья» детский		10шт
18	Кольцо: -плоское	Диаметр 180мм	20шт
19	Боксёрская груша (или бесформенный предмет) для снятия стресса, напряжения Для мальчиков как элементы бокса (с 6 лет)		1шт
20	Кегли набор		2шт
21	Секундомер		1шт
22	Теннисные ракетки и шарики Ракетки для бадминтона, волан		1наб 1наб
23	Коврики для профилактики плоскостопия (массажные дорожки)		2шт
24	Мешочки с грузом: -для метания -для равновесия	150-200гр 400гр	10шт 10шт
25	Погремушки, султанчики, платочки		по 15шт
26	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
27	Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,)		по теме игр
28	Авторские пособия и атрибуты		

