

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол от 30.08.2023 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Д.С. Бурцева  
Приказ от 31.08.2023 г. № 166-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
по физическому развитию детей  
старшего дошкольного возраста (5-6 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Иванов В.В.

Санкт-Петербург  
2023 год

## Оглавление

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	3
<b>1.1.1. Цель и задачи реализации Программы</b> .....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы.....	4
<b>1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы</b> .....	5
<b>1.3. Мониторинг образовательной деятельности</b> .....	5
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	6
2.1. Комплексно- тематическое планирование .....	6
2.2. Годовой план-график.....	8
2.3. Тематическая программа.....	10
2.4. Физкультурно- массовая работа .....	12
2.5. План взаимодействия с родителями.....	13
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	14
3.1. Режим двигательной активности.....	14
3.2. Требования к организации физического воспитания.....	14
3.2. Виды физкультурных занятий .....	14
3.4. Развивающая предметно- пространственная среда .....	15
3.5. Программно-методическое обеспечение.....	16
<b>IV. Приложения</b> .....	18
<b>4.1. Мониторинг физического развития дошкольников</b> .....	18
<b>4.2. Формы оздоровительных мероприятий в летний период</b> .....	27

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Невского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа инструктора по физической культуре основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

##### **Цель:**

Создание оптимальных условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

##### **Задачи:**

- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности и накопление двигательного опыта (овладение ОВД);
- Сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать повышению умственной и физической работоспособности;
- Способствовать развитию физических качеств—скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- Способствовать формированию культурно-гигиенических навыков;
- Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, способствовать овладению его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- Формировать навыки безопасного поведения;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, к активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- Поощрять развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, мотивировать способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

В основе Рабочей Программы лежат следующие принципы:

1. Поддержка разнообразия детства, для обогащения образовательного процесса с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. .

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Рабочей программы.

7. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы**

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников общеразвивающих групп по направлению образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- гендерный состав группы (*мальчики/девочки*)
- группы здоровья

Для детей старшей группы (5-6 лет) актуальны следующие возрастные особенности:

Дети старшего возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых. В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка.

Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

## **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы**

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно проводить подвижные игры.

## **1.3. Мониторинг образовательной деятельности**

Рабочей Программой предусмотрена система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов. (приложение 1)

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Комплексно- тематическое планирование

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
<b>Сентябрь 1-2 недели</b>		
1.«День знаний», «Здравствуй, детский сад».	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	- Развлечение для детей «День знаний», организованное сотрудниками детского сада. П/и «Мышеловка», «Ловишка», «Фигура», «Мы веселые ребята», игровые упражнения «пингвины», «Не промахнись», «По мостику»,
<b>Сентябрь 3-4 недели – 1,2 недели Октября</b>		
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, повторить упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер в метании на дальность	Физкультурный досуг «Золотая осень», П/и «Удочка», «Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень».
<b>Октябрь 3,4 неделя.</b>		
3. «Я в мире человек»	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в беге до 1 минуты, в прыжках и в равновесии, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель.	Физкультурный досуг «Наш друг светофор», П/и «Удочка», «Мы веселые ребята», «Точно в цель», «Пройди – не упади»,
<b>Ноябрь 1,2 недели.</b>		
4. «День народного единства».	Разучить повороты на месте, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	П/и «Не оставайся на полу», «Не попадись», игровые упражнения «Мяч водящему», «Проведи мяч».
<b>Ноябрь 3-4 недели.</b>		
5. «Мой город, моя страна, моя планета».	Упражнять в равновесии, ходьбе парами, в прыжках, повторить лазанье в обруч, развивать координацию и глазомер при метании в цель.	Физкультурный досуг «День шляпы», П/и «Удочка», «Найди свою пару», «Ловишки – перебежки», «Затейники», игровые упражнения « Будь ловким», «Пройди – не

		упади».
<b>Декабрь, 1 неделя.</b>		
6. «Едем, плаваем, летаем».	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить прыжки попеременно на правой, левой ноге с продвижением вперед, развивать ловкость в перебрасывании мяча в паре.	Игровые упражнения «Поймай мяч», «Не задень», «По мостику», П/и «Цветные автомобили», «Не оставайся на полу», «Самолеты», «Светофор»
<b>2,3,4 недели.</b>		
«Скоро, скоро Новый год»	Упражнять в равновесии, в перебрасывании мяча в шеренге, прыжках, повторить упражнения с мячом, ходьбу с выполнением действий по сигналу.	Физкультурный досуг «Зимушка- Зима», игровые упражнения «Мяч о стенку», «Брось- поймай», «Кто скорее до флажка», П/и «Удочка», эстафеты «Переправа по льдинам», «Снежный завал».
<b>Январь-2,3,4 недели – Февраль– 1 неделя</b>		
8. «Здравствуй, Зимушка- Зима».	Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, упражнять в метании в горизонтальную цель, в ползании и переброске мяча, повторить прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	Физкультурный досуг «Непослушные мячи», Игровые упражнения «Точный пас», «Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Елки, заяц и Мороз».
<b>Февраль 2, 3 недели.</b>		
9. «День защитника Отечества».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии, повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, повторить броски и ловлю мяча на месте и в движении.	Физкультурный досуг «Школа молодого бойца». Игровые упражнения «Точный пас», «Спасатели», «Медвежата», П/и «Хитрая лиса», эстафеты «Мы -сильные, мы – ловкие».
<b>Февраль -4 неделя – Март – 1 неделя</b>		
10. «Мамин день».	Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов, «Мяч через сетку», п/и «Охотники и зайцы».
<b>Март 2-3 недели.</b>		

11. «Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в равновесии на повышенной опоре, повторить прыжки и броски мяча в корзину.	Физкультурный досуг «Подвижные народные игры», Игровые упражнения «Точный пас», «По мосточку», П/и «Охотники», «Дедушка Рожок», «Гуси – лебеди».
<b>Март 4 неделя –Апрель 1,3,4 недели.</b>		
12. «Весна идет, весне дорогу».	Упражнять в прыжках (приземление на полусогнутые ноги), лазанье под дугу, отбивание мяча о пол, повторить ползание попластунски под шнур, повторить повороты на месте, ходьбу и бег в паре.	Физкультурный досуг «Мой веселый, звонкий мяч», Занятие по типу круговой тренировки «Мы – сильные, мы – ловкие», п/и «Не оставайся на полу», «Быстро по местам!», «Ловишки».
<b>Апрель 2 неделя.</b>		
13.«Планета – Земля». (день космонавтики)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в непрерывном беге до 1 минуты, повторить задания в прыжках и с мячом.	Игровые задания «Гонка мячей», «С кочки на кочку», п/и «Космонавты», «Мяч капитану», «Кто на чем поедет», «Поменяй мячи».
<b>Май. 1,2 недели.</b>		
14. «День Победы».	Упражнять выполнять поворот в другую сторону по сигналу, ходить по канату с мешочком на голове, развивать ловкость и глазомер в бросках мяча через шнур.	П/и «Горелки», эстафеты с бегом и переноской предметов, «Мяч капитану».
<b>Май 4 неделя.</b>		
15. «День рождения Санкт - Петербурга».	Учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в метании в цель, ползании между предметами,	П/и «Стой», «Охотники», эстафеты с прыжками, Игровые задания «Достань до мяча», «Кенгуру», «Поймай сачком».
<b>Май 3 неделя-Июнь 1, 2, 3,4 недели.</b>		
16. «Здравствуй, Лето красное».	Упражнять в перестроении в пары в движении, в метании в горизонтальную цель, лазанье и равновесии.	Физкультурный досуг «Разноцветные обручи», П/и «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», Найди пару», «Караси и щука».

## 2.2. Годовой план-график

### План-график 1 квартал

основные виды деятельности	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*



<b>ОРУ</b>												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*		*	*	*		*		*		*
<b>Метание-</b>			*				*			*		
<b>Катание-</b>										*		
<b>Бросание-</b>	*	*	*		*	*			*		*	
<b>Ловля-</b>						*			*		*	
<b>Ползание-</b>			*	*		*				*		
<b>Лазание-</b>						*		*		*		
<b>Равновесие</b>	*		*	*	*		*	*	*			*
<b>Подвижные игры:</b>												
С бегом-	*			*	*	*		*	*			*
С прыжками-		*	*	*			*			*	*	
С лазанием-			*	*					*		*	*
С бросанием-		*	*	*					*			
<b>Внимание-</b>		*			*	*				*	*	
<b>Активный отдых:</b>					*							
Физ-й досуг-			*					*			*	
День здоровья-												
Физ-й праздник-												

### План-график 2 квартал

основные виды деятельности	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*
<b>Метание-</b>					*						*	
<b>Катание-</b>						*		*		*		*
<b>Бросание-</b>	*	*			*		*	*	*			*
<b>Ловля-</b>	*		*		*		*		*			*
<b>Ползание-</b>		*	*	*		*						
<b>Лазание-</b>				*		*		*		*	*	*
<b>Равновесие</b>	*		*	*	*		*	*	*			*
<b>Подвижные игры:</b>												

С бегом-	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*
С прыжками-		*	*				*			*		
С лазаньем-					*							
С бросанием-			*	*					*			*
Внимание-	*	*	*	*		*	*	*			*	
<b>Активный отдых:</b>												
Физ-й досуг-			*				*				*	
День здоровья-												
Физ-й праздник-												

### План-график 3 квартал

основные виды деятельности	март				апрель				май				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>													
С предметами-	*	*	*	*									
Без предметов-					*	*	*	*					
В движении-									*	*	*	*	
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*	*		*	*		*	*	*	*		*
<b>Метание-</b>	*	*		*	*		*						
<b>Катание-</b>						*					*	*	
<b>Бросание-</b>	*								*	*	*		
<b>Ловля-</b>									*		*		
<b>Ползание-</b>		*	*				*						*
<b>Лазание-</b>				*			*	*					*
<b>Равновесие</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*		
<b>Подвижные игры:</b>													
С бегом-	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*	*
С прыжками-				*			*			*	*		
С лазаньем-	*	*		*	*					*	*		
С бросанием-	*												*
Внимание-	*		*	*	*	*		*			*	*	*
<b>Активный отдых:</b>													
Физ-й досуг-			*				*				*		
День здоровья-													
Физ-й праздник-													

### 2.3. Тематическая программа

Построение	1.в шеренгу 2.в колонну по одному, парами 3.в круг, полукруг, круг в круге 4.в диагональ
------------	---

	5.врассыпную
Перестроение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.самостоятельно без ориентиров</li> <li>2.из шеренги в колонну</li> <li>3.в две колонны</li> <li>4.в два круга</li> <li>5.по диагонали</li> <li>6. «змейкой»</li> </ol>
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.на пятках, носочках, внешней стороне стопы</li> <li>2.широким шагом</li> <li>3.в полуприседе</li> <li>4.со сменой положения рук</li> <li>5.перекатом с пятки на носок</li> <li>6.в колонне с перестроением в пары</li> <li>7. «змейкой»</li> <li>8.в чередовании с другими движениями</li> <li>9.продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.</li> </ol>
Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.широкими шагами и мелкими шагами</li> <li>2.на носочках</li> <li>3.высоко поднимая колени</li> <li>4.с выполнением заданий</li> <li>5.в сочетании с другими движениями</li> <li>6. в быстром темпе на расстояние 10 м (повторить 3-4 раза)</li> <li>7.на скорость 20-30 м.</li> <li>8.челночный бег (3 раза по 10 м.)</li> <li>9.в медленном темпе (1,5-2 мин.)</li> </ol>
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.по узкой дорожке на 2-х ногах 3-4 м.</li> <li>2.на 2-х ногах боком (правым и левым), вперед и назад</li> <li>3.попеременно на одной и другой ноге</li> <li>4. в длину с места 60-80см.</li> <li>5.из обруча в обруч</li> <li>6.на одной ноге по кругу, вперед, прямо</li> <li>7.в глубину с высоты 30см. в обозначенное место</li> <li>8.боковой галоп</li> <li>9.через длинную неподвижную скакалку на 2-х ногах, с ноги на ногу, стоя лицом к ней и боком</li> <li>10.в высоту с разбега 20-40 см.</li> <li>11.в длину с разбега 100см.</li> <li>12.через вращающуюся скакалку</li> <li>13.через короткую скакалку на 2-х ногах, на 1-й ноге, с продвижением вперед</li> <li>14.на месте на 2-х ногах, одна нога вперед- другая назад, ноги скрестно-ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг</li> <li>15. на возвышение 20 см. с места</li> </ol>
Катание мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.друг другу с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>2.в ворота (ширина 40-50 см.) с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>3.с попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.</li> <li>4.между предметами (длина дорожки 2-3 м.)</li> <li>5.обруча в произвольном направлении</li> </ol>
Бросание и ловля мяча	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)</li> <li>2.о землю и ловить его</li> <li>3.друг другу с расстояния 1-1,5 м.</li> <li>4.2-мя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой</li> </ol>

	<p>руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.</p> <p>5.2-мя руками из-за головы в положении сидя и стоя</p> <p>6.отбивание о землю одной рукой</p> <p>7.о стену и ловля его (в индивидуальных играх)</p> <p>8.ловля мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.</p>
Метание мяча	<p>1.в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</p> <p>2.в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м</p> <p>3.в даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м .)</p>
Подлезание и лазание	<p>1.на четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.</p> <p>2.в сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.</p> <p>3.то же на высоту 60 см. не касаясь руками пола</p> <p>4.в обруч, приподнятый на 10 см. от пола</p> <p>5.на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>6.на четвереньках между предметами</p> <p>7.на четвереньках по скамейке</p> <p>8.по наклонной лестнице</p> <p>9.по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применять чередующий шаг</p> <p>10. по гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом</p>
Равновесие	<p>1.остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</p> <p>2.после бега по сигналу встать на скамейку</p> <p>3.ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400гр.)</p> <p>4.ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p> <p>5.ходьба по доске (ширина 15 см.), лежащей на полу с мешочком на ладони</p> <p>6.ходьба по ребристой доске</p> <p>7.ходьба по скамейке с носка, руки в стороны</p> <p>8.перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</p> <p>9.перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.</p> <p>10.ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>11.кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)</p> <p>12.ходьба по скамейке приставным шагом</p> <p>13.стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед</p>

#### 2.4. Физкультурно- массовая работа

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Золотая осень».
октябрь	«Наш друг светофор».
ноябрь	«День шляпы».
декабрь	«Зимушка - Зима»
январь	«Непослушные мячи»
февраль	«Школа молодого бойца»
март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Мой веселый, звонкий мяч»
май	«Разноцветные обручи»

## 2.5. План взаимодействия с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей: «Спортивная обувь для детей. Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Здоровые стопы».
Ноябрь	Консультация для родителей «Двигательная активность детей».
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей» Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья».
Январь	Консультация для родителей «Закаливающие игры».
Февраль	Физкультурные досуг к 23 февраля «Школа молодого бойца».(фотоотчет)
Март	Консультация «Игры с мячом».
Апрель	Консультация «Школа скакалки».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане. Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

## II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	<b>2 раза в неделю 25 мин.</b>
	На улице	<b>1 раз в неделю 25 мин.</b>
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно 10 мин.</b>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (утром и вечером 25 -30 мин.)</b>
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	<b>3-5 минут ежедневно (в зависимости от вида занятия)</b>
Активный отдых	Физкультурный досуг	<b>1 раз в месяц 30-40мин.</b>
	Физкультурный праздник	<b>2 раза в год до 60 мин.</b>
	День здоровья	<b>1 раз в квартал</b>
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	<b>Ежедневно</b>
	Самостоятельные подвижные игры	<b>Ежедневно</b>

### 3.2. Требования к организации физического воспитания

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### **Продолжительность занятия по физической культуре:**

Старшая группа-25 мин.

Из них вводная часть:

Разминка -3 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) – 20 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) – 2 мин.

### 3.2. Виды физкультурных занятий

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи.

- традиционный (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

—тренировочный (повторение и закрепление определенного материала),

—игровой (подвижные игры, игры-эстафеты),

—сюжетно-игровой (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

–с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, ТИСА.),  
–по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### **3.4. Развивающая предметно- пространственная среда**

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доски гимнастические, доска с ребристой поверхностью, коврики гимнастические, скамейки, «островки», крупный конструктор, веревка канатная, следы.

Оборудование для метания/ катания, бросания, ловли: кольцоброс, набор кеглей, мячи разного диаметра (малого, среднего, фитболы, массажные мячи), 2 стойки баскетбольные, мешочки с песком, клюшки, теннисные ракетки, обручи разного размера (средний, большой), сачки, навесной разделитель, сетка волейбольная.

Оборудование для прыжков: маты гимнастические, скакалки, подвесные мячи, мешочек с песком на веревке для игры «Удочка», «полоса препятствия»-резинка. набор модулей пластиковый, ковер «Геометрик».

Оборудование для ползанья и лазанья: гимнастическая стенка, тоннели, набор модулей пластиковый, гимнастические скамейки.

Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия: гимнастические палки, веревочки- «косички», кубики пластмассовые, флажки 4-х цветов, ленты цветные атласные, гантели пластмассовые, кольца плоские, платочки.

<b>месяц</b>	<b>Направления работы по оснащению развивающей среды</b>
<b>Сентябрь</b>	1) Обновить разметку в спортивно зале. 2) Покрасить разметку беговой дорожки и классиков на асфальте; 3) Систематизировать методические материалы и пособия; 4) Обновить пособия для метания.
<b>Октябрь</b>	1) Оформить стенд по физической культуре; 2) Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 3) Приобрести мячи большого размера; 4) Пополнить картотеку утренней гимнастики для детей младшего возраста
<b>Ноябрь</b>	1) Приобрести платочки для общеразвивающих упражнений; 2) Пополнить картотеку игр народов мира. 3) Подготовить презентацию по зимним видам спорта.
<b>Декабрь</b>	1) Подготовить советы для родителей младших групп; 2) Пополнить картотеку игр с мячом. 3) Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов; 4) Пополнить картотеку пробудительной гимнастики
<b>Январь</b>	1) Пополнить фонотеку для досугов и праздников 2) Пополнить картотеку пальчиковой гимнастики 3) Изготовить атрибуты для спортивного праздника (старший возраст)
<b>Февраль</b>	1) Пополнить картотеку спортивного оборудования; 2) Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества; 3) Обновить маски для детей младшего и среднего возраста
<b>Март</b>	1) Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики для детей старших и подготовительных к школе групп; 2) Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями
<b>Апрель</b>	1) Пополнить картотеку подвижных игр на улице для детей младшего и среднего возраста; 2) Пополнить картотеку подвижных игр “Речь с движением” для детей младшего дошкольного возраста;
<b>Май</b>	1) Разметка спортплощадки;
	1) Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп; 2) Подготовить презентацию по летним видам спорта. 3) Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет
<b>Июнь</b>	1) Приобрести воздушные шары и мячи; 2) Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3) Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

### 3.5. Программно-методическое обеспечение

1. Планы физкультурных занятий. 5-6 лет. С.Ю. Федорова, М.: Мозаика-синтез, 2021

2. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). 2020



3. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2019
4. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2020
5. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
6. Л.А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2018.
7. Л.Ю Кострыкина, Рыкова О. Г, Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт-привет!2020
8. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. 2018
9. Н.Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2019
10. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». 2019

#### 4.1. Мониторинг физического развития дошкольников

##### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы и в частности по физическому развитию, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

В ГБДОУ №63 Невского района Санкт-Петербурга инструктор по физкультуре с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов использует систему педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», которая включает в себя:

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча или мешочка на дальность;
- *скорость*: бег на дистанции 10 м., «челночный бег» 3Х10 м;
- *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150м. (в зависимости от возраста детей);
- *ловкость*: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- *гибкость*: наклон туловища вперед на скамейке;
- *работа с мячом*: подбрасывание и ловля, отбивание мяча одной рукой на месте и в движении;

Используемые в работе тесты и методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) использовать полученные данные в практической деятельности для корректировки направлений в работе.

Мониторинг проводится в течение нескольких дней 2 раза в год. Первичный – в конце сентября – начале октября, итоговый – в конце апреля – начале мая. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем. Все данные мониторинга с помощью таблиц переводятся в баллы (от 1 до 5) и заносятся в диагностические карты по каждой возрастной группе отдельно, для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

**Этап 1.** Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются "баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

**Этап 2.** Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и\или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

### **Критерии оценок:**

*5 (высокий уровень)* - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

*4 (выше среднего)* – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

*3 (средний)* – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, с прямыми указаниями взрослого.

*2 (низкий)* - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

*1 (очень низкий)* – ребенок не делает попыток выполнить тест.

Использование данной системы мониторинга позволяет провести анализ развития физических качеств и основных видов движений как индивидуально,

так и для всей группы в целом, и на основе анализа полученной информации определить уровень темпа прироста.

### **Тесты по определению скоростно-силовых качеств:**

#### ***Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы из и.п. стоя***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов броска набивного мяча (в см.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>100</i></b>	<b><i>110</i></b>	<b><i>120</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>80</i></b>	<b><i>90</i></b>	<b><i>100</i></b>	<
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>110</i></b>	<b><i>130</i></b>	<b><i>180</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>100</i></b>	<b><i>130</i></b>	<b><i>170</i></b>	<
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>150</i></b>	<b><i>200</i></b>	<b><i>220</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>140</i></b>	<b><i>170</i></b>	<b><i>200</i></b>	<
<b><i>Подготов. (6-7 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>200</i></b>	<b><i>220</i></b>	<b><i>250</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>175</i></b>	<b><i>220</i></b>	<b><i>250</i></b>	<

#### ***Подбрасывание, ловля, отбивание мяча.***

Испытание проводится в зале. Дети в зависимости от возраста выполняют подбрасывание мяча вверх и вниз, с его последующей ловлей двумя руками, или отбивание мяча об пол 1 рукой. Считается количество бросков, выполненных без остановки.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица работы с мячом</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b> <i>(ребёнок не может выполнить задание)</i>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>подбрасывание и ловля мяча</i></b>	<b><i>1-2</i></b>	<b><i>2-3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(отбивание мяча 1 рукой)</i></b>	<b><i>1-2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(отбивание мяча)</i></b>	<b><i>3-4</i></b>	<b><i>5-6</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>15</i></b>
<b><i>Подготов. (6- 7 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(ведение мяча)</i></b>	<b><i>Ошибки каждые 2-3 удара</i></b>	<b><i>Ошибки каждые 4-5 ударов</i></b>	<b><i>Ведение 10м с 1-2 ошибками</i></b>	<b><i>Ведение 10м -15м. без ошибок</i></b>

#### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, и в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов прыжков в длину с места (в см.)</b>						
<b>возраст</b>		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>Младшая (3-4 года)</b>	<b>М</b>	<	20	40	70	<
	<b>Д</b>	<	20	40	60	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	55	70	90	<
	<b>Д</b>	<	50	70	85	<
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	70	80	100	<
	<b>Д</b>	<	65	80	90	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	90	100	120	<
	<b>Д</b>	<	90	100	110	<

#### **Метание мяча (мешочка с песком) на дальность**

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мячом или мешочком с песком (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов метания мяча в даль (в м.)</b>						
<b>возраст</b>		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>Младшая (3-4 года)</b>	<b>М</b>	<	1	2	5	<
	<b>Д</b>	<	1	2	2.5	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	2	4	6.5	<
	<b>Д</b>	<	2	3	3.5	<
<b>Старшая</b>	<b>М</b>	<	4	5	9	<

<i>(5-6 лет)</i>	<i>Д</i>	<	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<
<i>Подготов.</i>	<i>М</i>	<	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<
<i>(6-7 лет)</i>	<i>Д</i>	<	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<

### **Тесты по определению скорости:**

#### ***Бег на дистанцию 10 метров схода***

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Челночный бег 3X 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов челночного бега (в сек.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Средняя</i></b> <b><i>(4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>8.8</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>11</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.7</i></b>	<b><i>9.1</i></b>
<b><i>Старшая</i></b> <b><i>(5-6 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>8.8</i></b>	<b><i>8.2</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.7</i></b>	<b><i>9.1</i></b>	<b><i>8.6</i></b>
<b><i>Подготов.</i></b> <b><i>(6-7 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>9.3</i></b>	<b><i>8.8</i></b>	<b><i>8.2</i></b>	<b><i>7.9</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>9.9</i></b>	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>8.6</i></b>	<b><i>8.1</i></b>

### **Тесты по определению ловкости:**

#### ***Бег «зигзагом»***

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после

того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Прыжки через скакалку**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков, сделанных без остановок.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов прыжков через скакалку</b>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<b>Старшая</b> <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>1-2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>1-3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<
<b>Подготов.</b> <i>(6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<

### **Тесты по определению гибкости:**

#### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке), или садится на пол, ноги вместе, колени касаются пола. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов наклона вперед (в см.)</b>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<b>Младшая</b> <i>(3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-2</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-5</b>	<
<b>Средняя</b> <i>(4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-3</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-6</b>	<
<b>Старшая</b> <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-4</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-7</b>	<

<b>Подготов.</b> <b>(6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-4</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-7</b>	<

### **Тесты по определению выносливости:**

#### **Бег на дистанцию 90,120, 150 м. (в зависимости от возраста детей)**

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; (4.5 круга в зале=20м.)

6 лет - дистанция 120 м; (6 кругов в зале=20м.)

7 лет - дистанция 150 м; (7.5 кругов в зале=20м.)

### **Определение темпов прироста показателей**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = \frac{(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)} * 100$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
<b>До 8</b>	<b>Неудовлетворительно</b>	<b>За счет естественного роста</b>
<b>8 - 10</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>За счет естественного роста и естественной двигательной активности</b>
<b>10-15</b>	<b>Хорошо</b>	<b>За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания</b>



<i>Свыше 15</i>	<i>Отлично</i>	<i>За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений</i>
-----------------	----------------	--

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности детского сада.

№	Ф И ребенка	Физические качества и основные виды движения детей старшей группы «_____» за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Скорость		Мышечн. сила		Метание		Работа с мячом		Прыжки в длину		Прыжки на скакалке		ОУФП	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
	Средний показатель																								
		Темп, качество	Шеренга, колонна, звенья	(120м.)	Полоса препятствий	Наклоны вперед на скамье	Челн.бег 3*10м. 11.5 сек	Набивной мяч 180 см	8/5.5м.	Отбиван. 1 рукой 15 раз	90 см.	10-15 раз	Темп роста = %												

### Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место	Время	Время (мин.)	
Утренняя гимнастика	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Занятия по физической культуре	На воздухе	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции	25	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Подвижные игры: сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-20	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Двигательные разминки: упражнения на развитие мелкой моторики; ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10	Инструктор по ФИЗО, воспитатели

формирование свода стопы				
Элементы видов спорта, спортивные упражнения: футбол; баскетбол; бадминтон	На воздухе	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	12	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Гимнастика пробуждения: гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно, после дневного сна	3-5	Воспитатели
Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца) на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии	Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	7-10	Воспитатели
Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; солнечные и воздушные ванны;	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских	Медсестра, воспитатели помощники воспитателя

хождение босиком по «дорожкам здоровья» (после сна); мытьё ног (ежедневно после прогулки); сон при открытых форточках			работников	
Коррекционная работа: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация	С учетом специфики коррекционной работы	2-3 раза в неделю	3-7	Воспитатели
Индивидуальные работы в режиме дня	С учетом специфики индивидуальной работы	Ежедневно	3 – 7	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Праздники, досуги, развлечения	На воздухе	1 раз в неделю	Не более 30	Инструктор по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели

### **Формы организации образовательной деятельности**

<i>Образовательные</i>	<i>Формы проведения</i>
------------------------	-------------------------

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры с правилами (в т.ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки.</li> <li>- Оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, практические упражнения по освоению культурно-гигиенических навыков, тематические беседы и рассказы, компьютерные презентации и др.</li> </ul>
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, настольно-печатные, подвижные, словесные, народные, творческие игры (сюжетные, сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные).</li> <li>- Познавательные рассказы и беседы (в т.ч. этические), речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, ситуативные разговоры, речевые тренинги.</li> <li>- Индивидуальные поручения, дежурства, совместный (общий, коллективный) труд (в т.ч. в рамках практико-ориентированных проектов).</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, опыты, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, познавательно-исследовательские проекты, дидактиче-</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, речевые ситуации, составление рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, словесные и настольно-печатные игры с правилами, ситуативные разговоры, сюжетные (в т.ч. режиссерские) игры, речевые тренинги.</li> <li>- Рассказывание, чтение, обсуждение, разучивание, инсценирование произведений, игры-драматизации, театрализованные игры, различные виды театра (теневого, бибабо, пальчиковый</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мастерские детского творчества, выставки изобразительного искусства, вернисажи детского творчества, рассказы и беседы об искусстве, творческие проекты эстетического содержания.</li> <li>- Слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации, инсценировки, драматизации, организация детского оркестра и др.</li> </ul>

### Календарно-тематическое планирование на летний период

Неделя	Тема недели	Мероприятия
<b>Июнь</b>		
1	1.06-3.06	«Неделя дружбы»
		<p>Праздник «День защиты детей»</p> <p>Подвижные игры для детей младших и средних групп- «Найди пару», «Море волнуется раз..», «Ловишки».</p> <p>Для детей старших и подготовительных групп – «Мы веселые ребята», «Охотники», «Вышибалы с заданием», эстафеты с бегом и прыжками.</p>
2	6.06 - 10.06	«Неделя защиты природы»
		<p>Досуговые мероприятия, праздник «День России»</p> <p>Подвижные игры для детей младших и средних групп- «Совушка», « Лиса и куры», «Птички в гнездышках».</p> <p>Для детей старших и подготовительных групп –«Бездомный заяц», «Зайцы и волк», «Лягушки и цапля».</p>
3	14.06 - 17.06	«Неделя любимых игрушек»
		<p>Досуговые мероприятия «Сказка в гости к нам пришла»</p> <p>Подвижные игры для детей младших и средних групп-«Цветные автомобили», «Матрешки», «Лошадки», «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>Для детей старших и подготовительных групп- эстафеты с мячом и обручем, игровые задания «Скакуны»- прыжки через короткую скакалку, «Веселый обруч», «Ловкий теннисист».</p>
4	20.06 - 24.06	«Неделя спортивных игр»
		<p>Спортивный праздник «Весёлые ребята»</p> <p>Подвижные, спортивные игры с мячом: «Охотники и утки», «Вышибалы», «Стоп», «Мяч в кругу»- для детей старших и подготовительных групп.</p> <p>Игровые задания для детей младших и средних групп- «Быстрый мяч», «Догони мяч», «Брось- поймай».</p>

5	27.06 - 1.07	«Неделя цирка»	Музыкально-спортивный праздник «Цирк! Цирк! Цирк!» Подвижные игры для детей младших и средних групп-«Фигуры», «Карусель». Для детей старших и подготовительных групп-игровые задания со скакалками и обручами : «Скакуны», «Ловкий обруч», «Хула-хуп».
<b>Июль</b>			
6	4.07 - 8.07	«Неделя космоса»	Музыкально-спортивный праздник «Космические путешествия» Подвижные игры : «Ракеты», «Кто на чем поедет», «Летчики».
8	11.07 - 15.07	«Неделя доброты, вежливости и заботы»	Подвижные игры «Курочка и цыплята», «Ручеек», «Золотые ворота», Игровые задания: «Кто дальше бросит мяч?», «Шлепанки», «Охотники и утки».
7	18.07 - 22.07	«Неделя театра»	Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и зайцы», «Поезд», Игровые задания: «Подбей волан», «Точный пас», «Часы пробили ровно час..»
9	25.07 - 29.07	«Неделя воды»	Подвижные игры: «Море волнуется раз..», «Щука и караси», «Удочка».