

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №25 Ворошиловского района Волгограда"

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МОУ Детским садом №25

О.А.Луцик

29.08.2025

Приказ №43



ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

29.08.2025

Протокол №1

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
групп компенсирующей направленности №17 и №18
для детей с ОВЗ (ЗПР и ОНР) 5-7(8) лет

Составил:
инструктор по физической культуре
Перепилицина Е.С.

Волгоград 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале
- 2.3. Перспективно-тематическое планирование
- 2.4. Перспективный план взаимодействия с родителями

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Физкультурно-оздоровительная работа
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности
- 3.4 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста
- 3.5. Материально-техническое оснащение программы.

I. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) для детей с ЗПР и ТНР 5-7(8) лет разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для воспитанников с тяжелыми нарушениями речи МОУ ДС № 25

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 (8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Конституция РФ; Конвенция о правах ребёнка; Декларация прав ребёнка; Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20.

- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 1.2.3685-21.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022)

- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

- Устав МОУ ДС № 25

- Учебный план МОУ ДС № 25 на 2025-2026 учебный год.

1.2. Цель Программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями воспитанников дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи Программы:

- коррекция недостатков психофизического развития воспитанников с ЗПР и ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с ЗПР и ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ТНР и ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития воспитанников с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья воспитанников с ТНР;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- 1) Поддержка разнообразия детства.
- 2) Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- 3) Позитивная социализация ребенка.
- 4) Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ и воспитанников.
- 5) Содействие и сотрудничество воспитанников и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- 6) Сотрудничество МБДОУ с семьей.
- 7) Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные

особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры реализации АОО ДО для воспитанников.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ЗПР и ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР и ТНР.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>Создание условий для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни; - овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек); - развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; - приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; - формирования начальных представлений о 	<p>В ходе физического воспитания воспитанников с ЗПР и ТНР большое значение приобретает формирование у воспитанников осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их. На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности,</p>

некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у воспитанников ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у воспитанников ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия воспитанников в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности воспитанников, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности воспитанников в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Педагогические работники поддерживают интерес воспитанников к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают воспитанников выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты. Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у воспитанников интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности. В ходе физического воспитания воспитанников с ЗПР и ТНР большое значение приобретает

концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения. Продолжается физическое развитие воспитанников (объем движений,

сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений).

Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у

воспитанников в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна воспитанников обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают воспитанников к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов. В этот возрастной период в занятия с

формирование у воспитанников осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие воспитанников (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у воспитанников в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна воспитанников обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают воспитанников к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ЗПР и ТНР вводятся комплексы аэробики, а

детьми с ЗПР и ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности воспитанников.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать воспитанников с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у воспитанников правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для воспитанников, современную, эстетичную бытовую среду. Воспитанников стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений воспитанников с ЗПР и ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить воспитанников на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма.

В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной

также различные импровизационные задания способствующие развитию двигательной креативности воспитанников.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать воспитанников с ЗПР и ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у воспитанников правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для воспитанников, современную, эстетичную бытовую среду. Воспитанников стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений воспитанников с ЗПР и ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить воспитанников на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие", формируя у воспитанников представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

областью "Социально- коммуникативное развитие", формируя у воспитанников представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы

обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

3 мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

3 мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. – старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин. – старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области «Физическое развитие»:

- традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
- игровое (подвижные игры, игры-эстафеты); сюжетно-игровое (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, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.);

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и

спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания,

на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой

и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической

скамейке. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом,

метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

2.3. Образовательная область «Физическая культура». Связь с другими образовательными областями.

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

Образовательная область «Физическая культура» непосредственно связана с другими образовательными областями:

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	<p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p>Социализация: формирование тендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p>

<p>Познавательное развитие</p>	<p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>Музыка: развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>Развитие речи: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p>Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме</p>

2.3. Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

Комплексно- тематическое планирование

Старшая группа

Тема	Развернутое содержание работы	Варианты итоговых мероприятий
Сентябрь		
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»,
Октябрь		
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	Физкультурный досуг «Золотая осень», П/и «Удочка», «Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень».

	глазомер в метании на дальность	
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»,
Ноябрь		
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».
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».

Декабрь		
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»
«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».
Январь		

<p>8. «Здравствуй, Зимушка-Зима».</p>	<p>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.</p>	<p>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».</p>
<p>Февраль</p>		
<p>9. «День защитника Отечества».</p>	<p>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.</p>	<p>Физкультурный досуг «Школа молодого бойца». Игровые упражнения «Точный пас», «Спасатели», «Медвежата», П/и «Хитрая лиса», эстафеты «Мы - сильные, мы – ловкие».</p>
<p>Март</p>		
<p>10. «Мамин день».</p>	<p>Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на</p>	<p>Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов, «Мяч через сетку»,</p>

	гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	п/и «Охотники и зайцы».
11. «Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, 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».
Апрель		
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».
13.«Планта – Земля». (день космонавт	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».

ики)		
Май		
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».
15. «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».

Подготовительная группа

Тема	Задачи и содержание	Формы
Сентябрь		
1.«День знаний», «Здравствуй детский сад».	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в	- Развлечение для детей «День знаний», организованное сотрудниками детского сада. П/и «Мышеловка», «Ловишка», «Фигура», «Мы веселые ребята», игровые упражнения «Пингвины», «Не промахнись»,

	прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	«По мостику»,
Октябрь		
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 «Осенний», П/и «Удочка», Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень», «Пингвины»
3. « Я в мире человек»	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в беге до 1 минуты, в прыжках и перебрасывании мяча.	Физкультурный досуг «Правила дорожного движения достойны уважения». П/и «Мы веселые ребята», «Удочка», «Мяч вдогонку», «Охотники и зайцы».
Ноябрь		
4. «День	Разучить повороты	П/и «Не оставайся на полу», «Не попадись», игровые упражнения

народного единства».	на месте, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	«Мяч водящему», «Проведи мяч», «Парашютисты», «Мяч через сетку».
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 «Мяч в игре», П/и «Удочка», «Найди свою пару», «Ловишки – перебежки», «Затейники», игровые упражнения «Будь ловким», «Пройди – не упади», «Охотники».

Декабрь

6. «Ездим, 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. Знакомить с	Игровые упражнения «Поймай мяч», «Не задень», «По мостику», П/и «Светофорчик», «Не оставайся на полу», Цветные автомобили», «Кто на чем поедет», «Самолеты».
------------------------------	---	--

	элементарными правилами дорожными движения.	
7. «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», «Кенгуру», П/и «Удочка», «Точный пас», «Мяч капитану».

Январь

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 «Зимние забавы», Игровые упражнения «Точный пас», «Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Заяц, елки и Мороз».
--------------------------------	--	--

Февраль

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.	Игровые упражнения «Мы- смелые, мы - сильные», «Медвежата», П/и «Хитрая лиса», «Заяц, елки и Мороз», Пионербол.
Март		
10. «Мамин день».	Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	Физкультурный досуг «Наши юные курсанты», игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов.

2.4. План взаимодействия с родителями.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей: «На пороге школы. Физическое воспитание».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Спортивная обувь для детей. Одежда детей для
Ноябрь	Консультация для родителей «Как выбрать вид спорта».
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей». Фото выставка для родителей «Папа,
Январь	Консультация для родителей «Зимние виды спорта».
Февраль	Физдосуг к 23 февраля «Наши юные курсанты» - фотоотчет.
Март	Консультация «Школа скакалки».
Апрель	Консультация «Игры с мячом».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю от 10 до 30 мин (Зависит от возраста).
	На улице	1 раз в неделю от 10 до 30 мин (Зависит от возраста).
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 7-10мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 15 -40 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-30мин.

отдых	Физкультурный праздник	2 раза в год до 40мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно

3.2. Виды физкультурных занятий

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

1.Традиционный (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2.Тренировочный (повторение и закрепление определенного материала),

3.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, гимнастическая скамья)

–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.

3.3. Перспективное планирование оснащения развивающей среды физкультурного зала.

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, канат, следы.

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

Оборудование для прыжков: маты гимнастические, скакалки, «полоса препятствия»- резинка. набор модулей пластиковый.

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

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

3.4 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей с ОИР дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической

диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

Контрольные упражнения (тесты) - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов;

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с, 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения сформированности™ двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей. Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.
4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога,
5. В качестве теста следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОО.
6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОО, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).
7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.
8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;

- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток),

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку - наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель - вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании. Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки. Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска - низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы - средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей - высокий (достаточный) уровень. Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДООУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий. 3

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированноеTM двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке» .

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий. У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года - в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- Бег 30 м и метание на дальность;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов, Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком - на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед

по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены

его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «О».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированное™ двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока - степень сформированное™ двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ГБДОУ. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

3.5 Программно-методическое обеспечение.

1. Алябьева Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.; ТЦ Сфера, 2014. -144 с. - (Растим детей здоровыми).
2. Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая. Н. М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013.-141 с.
3. Воронова Е.К., Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2012.-127с.
4. Верховина Л.Г., Заикина. Л.А., Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.-126 с.
5. Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В. Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-143с.
6. Кириллова Ю.А «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. Кириллова Ю.А. «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.

7. Кириллова Ю. А., Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-80 с.
8. Кучма И. И. Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
9. Литвинова О.М., Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 492 с.
10. Мнклаева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М: УЦ «Перспектива», 2011.-152с.
11. Нищева Н.В. «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя - логопеда». - СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. - 134 с.
12. Нищсва Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» - СПб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. - 134 с.

8. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
9. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014.- 207с.
10. Подольская. Е.И., Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / - Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
11. Сидорова Т.Б., Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / - Волгоград : Учитель, 2011.-169 с.
12. Соломешшкова Н. М., Машина Т. П., Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013. -159с
13. Токаева, Т.Э., Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет/ - Волгоград : Учитель, 2014.-126 с.

14. Филиппова С. О., Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред.- СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС»