

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №14 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
Протокол от 26.08.2021 №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий  Новохоцкая И.Б.  
Приказ от 26.08.2021 г. № 53/4



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
Никулиной Ирины Витальевны  
для работы в комбинированной группе

## СОДЕРЖАНИЕ:

№	содержание	Стр.
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2</b>	Цель	3
<b>1.3</b>	Задачи	4
<b>1.3.1</b>	Задачи физического развития детей	4
<b>1.4</b>	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
<b>1.5</b>	Значимые для разработки программы характеристики особенности развития детей (группы)	6
<b>1.6</b>	Срок реализации рабочей программы	7
<b>1.7</b>	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	7
<b>1.8</b>	Педагогическая диагностика индивидуального развития	8
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
	Содержание образовательной работы с детьми	
<b>2.1</b>	Образовательная область «Физическое развитие»	9
<b>2.2</b>	Перечень основных видов организованной образовательной деятельности	10
<b>2.3</b>	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	10
<b>2.4</b>	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	21
<b>3</b>	<b>Организационный раздел рабочей программы</b>	
<b>3.1</b>	Двигательный режим детей	21
<b>3.2</b>	План организации образовательного процесса	21
<b>3.3</b>	Комплекс условий реализации образовательной программы	23
<b>3.4</b>	Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию	26
<b>3.5</b>	Программно методическое обеспечение рабочей программы	27
	<b>Приложения</b>	
<b>1</b>	Годовой план график НОД по физической культуре	28
<b>2</b>	Перспективный план организационно-методической работы	35
<b>3</b>	Таблицы для определения физической подготовленности детей	37
	<b>Календарный учебный план</b>	

# 1 Целевой раздел

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №14 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее рабочая программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса по физическому развитию. Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №14.

**Нормативно-правовой базой** для разработки рабочей программы является:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1898 года. – ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]// Официальный интернет-портал правовой информации: - Режим доступ: [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20 мая 2015 г. №996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]- Режим доступа: [government.ru/docs/18312](http://government.ru/docs/18312)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» //Российская газета. -2013. -19.07(№ 157).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 (ред. От 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный №15785).
7. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014г. №08-249 //Вестник образования. -2014.-Апрель.-№7.
8. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014г . № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

«Программа» строится на основе **принципов дошкольного образования**, изложенных в ФГОС ДО.

Рабочая программа разработана с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней групп.

## Цель программы

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### **Задачи физического развития**

- Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).
- Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию детей**

#### **Общие:**

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Конкретизация задач**

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

1. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;
2. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
3. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

4. Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, подпрыгивая на одной ноге;
5. Учить ловить мяч руками (многократно ударять им об пол и ловить его);
6. Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
7. Развивать чувство ритма (уметь ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;
2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;
3. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

1. Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьёй;
6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёта этнокультурной ситуации развития детей.

### **Значимые для разработки рабочей программы характеристики**

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

## **Срок реализации программы**

### **Срок реализации программы 1 год.**

#### **Планируемые результаты образовательной деятельности**

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

## 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОО «Физическое развитие»:

Извлечение из ФГОС ДО

**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).

**Содержание непрерывной образовательной деятельности**, © программа дошкольного образования «Детство», ФГБОУ ВПО РГПУ им. А. И. Герцена, «Детство-Пресс», СПб, стр.74 - 78.

### *Система физкультурно-оздоровительной работы*

<p>Направления физического развития: <b>Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• связанной с выполнением упражнений</li> <li>• направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость</li> <li>• способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики</li> <li>• связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</li> </ul>	<p><b>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</b></p>	<p><b>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</b></p>
--	---	---

### *Принципы физического развития*

<p><b>Дидактические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Систематичность и последовательность</li> <li>• Развивающее обучение</li> <li>• Доступность</li> <li>• Воспитывающее обучение</li> <li>• Учет индивидуальных и возрастных особенностей</li> <li>• Сознательность и активность ребенка</li> <li>• Наглядность</li> </ul>	<p><b>Специальные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Непрерывность</li> <li>• Последовательность наращивания тренирующих воздействий</li> <li>• Цикличность</li> </ul>	<p><b>Гигиенические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сбалансированность нагрузок</li> <li>• Рациональность чередования деятельности и отдыха</li> <li>• Возрастная адекватность</li> <li>• Оздоровительная направленность всего образовательного процесса</li> <li>• Осуществление личностно – ориентированного обучения и воспитания</li> </ul>
--	--	--

### *Методы физического развития*

<p><b>Наглядный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наглядно-зрительные приемы</b> (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>• <b>Наглядно-слуховые приемы</b> (музыка, песни)</li> <li>• <b>Тактильно-мышечные приемы</b> (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<p><b>Словесный</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснения, пояснения, указания</li> <li>• Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>• Вопросы к детям</li> <li>• Образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>• Словесная инструкция</li> </ul>	<p><b>Практический</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
---	--	--

### *Средства физического развития*

Двигательная активность, занятия физкультурой	Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
---	--	--

### *Формы физического развития*

- утренняя гимнастика – физкультурные занятия – различные виды гимнастик – подвижные игры – физкультминутки – динамические паузы – физкультурные упражнения на улице – музыкальные занятия – закаливающие процедуры – самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей.

**Здоровьесберегающие технологии** (технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников)

<p><b>Медико-профилактические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация мониторинга здоровья дошкольников</li> <li>• организация и контроль питания детей</li> <li>• физического развития дошкольников</li> <li>• закаливание</li> <li>• организация профилактических мероприятий</li> </ul>	<p><b>Физкультурно-оздоровительные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств, двигательной активности</li> <li>• становление физической культуры детей</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• массаж и самомассаж</li> <li>• профилактика плоскостопия и</li> </ul>
---	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация обеспечения требований СанПиНов</li> <li>• организация здоровьесберегающей среды</li> </ul>	формирования правильной осанки <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье</li> </ul>
--	---

### **Обеспечение психологической безопасности**

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность в применении и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

### **Оздоровительная направленность образовательного процесса**

1. Оздоровительная направленность *всего* образовательного процесса.
2. Создание условий для оздоровительных режимов.
3. Бережное отношение к нервной системе ребенка.
4. Учет индивидуальных особенностей и интересов детей
5. Предоставление ребенку свободы выбора.
6. Создание условий для самореализации.
7. Ориентация на зону ближайшего развития

### **Виды здоровьесберегающих технологий**

<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b> *динамические паузы *подвижные и спортивные игры *релаксация * различные гимнастики	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b> *физкультурные занятия *проблемно-игровые занятия *коммуникативные игры *занятия из серии «Здоровье» *самомассаж	<b>Коррекционные технологии</b> *элементы арттерапии *технологии музыкального воздействия * сказкотерапия *цветотерапия *психогимнастика
--	---	---

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

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать при занятии физическими упражнениями оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

**Средняя группа (4 - 5 лет)**

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

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

- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
- Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

## Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Формы работы	Темы	Оформление материала	Ответственные исполнители
IX - X	Родительское собрание. Оформление стендов по физической культуре. Мониторинг	«Гигиеническое значение спортивной формы». «Физическая подготовленность детей на начало учебного года»  Анкетирование на тему «Здоровый образ жизни в нашей семье»	Подготовка доклада, презентация Подготовка информационно о материала. Оформление результатов диагностики; - подготовка рекомендаций	Инструктор по ФК
XI	Обновление материала на стендах.	Различные рубрики «Информация инструкторов по ФК» «Мой веселый звонкий мяч»	Подготовка информационно о материала. Разработка конспекта занятия, подбор музыки.	Инструктор по ФК

I	Обновление материалов для родителей на стендах	«Профилактика нарушения осанки». «Зимние забавы». Темы, интересующие родителей.	Подготовка информационного материала.	Инструктор по ФК, мед. персонал.
II	Обновление материалов для родителей на стендах Беседа с родителями	«Закаливающие процедуры с часто болеющими детьми».  «Смелые солдаты»	Подготовка информационного материала. - подбор игр, игровых упражнений;	Инструктор по ФК, мед. персонал.
V - VI	Обновление материалов для родителей на стендах Консультация	«Вместе с мамой, вместе с папой».  «Активное лето»	Подготовка информационного материала. подбор оздоровительной гимнастики; - подбор игр и игровых упражнений.	Инструктор по ФК

### **Педагогическая диагностика индивидуального развития**

#### **Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста**

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.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у младших дошкольников описана в методическом пособии «Мониторинг в детском саду. Научно – методическое пособие. – СПб.:Издательство «Детство-Пресс2, 2010.- 252 с.

### **График взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями и педагогами с детьми**

вторник	Среда Физкультура на улице	четверг
9. 05- 9.25 - Средняя группа	10.55 – 11.10 – Средняя группа	9. 05- 9.25 – Средняя группа
9.30 -09.55 - Старшая группа (с НОДА)	11.10 – 11.30 – Старшая группа (с НОДА)	9.30 -09.55 Старшая группа (с НОДА)
10.05 -10.30 Старшая группа (с ТНР)	11.30 – 11.50 – Старшая группа (с ТНР)	10.05 -10.30 Старшая группа (с ТНР)
10.35 - 11.05 - Подготовительная группа (с	11.50 – 12.10 – Подготовительная группа (с	10.35-11.05 – Подготовительная группа (с

ТНР) 12.00-12.30 Подготовительная группа (с НОДА)	НОДА) 12.10 – 12.30 – Подготовительная группа (с ТНР)	НОДА) 12.00-12.30 - Подготовительная группа (с ТНР)
--	--	--

### 3 Организационный раздел рабочей программы

#### Двигательный режим детей

№ п/п	Виды двигательной активности	Средняя	
		Время в минутах	
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 мин	
2.	Совместная деятельность	2 раза в неделю по 20 мин.	
3.	Совместная музыкальная деятельность	2 раза в неделю по 20 мин.	
4.	Совместная деятельность на прогулке	1 раза в неделю по 20 мин.	
5.	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по 10 минут	
6.	Подвижные игры на прогулке (2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке)	Ежедневно по 12 мин 2 раза в день	
7.	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	
9.	Дозированная ходьба	1 раз в неделю 15 мин	
10.	Самостоятельная деятельность (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	Ежедневно 20 мин 2 раза в день	
11.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 20 мин	
Итого в неделю		7 часов 10 минут	9 часов 30 минут

Воспитатель следит за проявлением внешних признаков утомления у детей:

Наблюдаемые признаки и состояния ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшое	Значительное
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное, поверхностное
Движение	Бодрое, задание выполняют четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

### **Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования**

Система педагогической диагностики (мониторинга) проводится без отрыва от образовательного процесса ДОУ, осуществляется в соответствии с ФГОС дошкольного образования и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования (адаптированной образовательной программой дошкольного образования).

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	тестирование	3 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Декабрь Май

### **Учебный план**

Учебный план разработан в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №14, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения.

Учебный план строится на основе личностно – ориентированного взаимодействия взрослого и ребенка в детском саду и обеспечивает социально – коммуникативное, познавательное,

речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Направления	Учебная нагрузка: количество и длительность непрерывной образовательной деятельности					
	Младшая группа, в			Средняя группа, в		
	Неделю	Месяц	Год	Неделю	Месяц	Год
<b>ОО «Физическое развитие» (двигательная деятельность)</b>						
<b>Физическая культура</b>	3/15=45 мин.	12	108	3/20=60 мин.	12	108

#### Сетка совместной деятельности и культурных практик

Физическое развитие	Основной вид деятельности	Форма деятельности	Количество в неделю
			Средняя гр.
	Двигательная	Подвижные игры	ежедневно
		Физкультурный досуг	1 раз в месяц
		Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика	ежедневно

#### Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

Спортивный зал совмещён с музыкальным залом и оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием.

В групповых помещениях есть физ. уголки, оборудованные спортивным инвентарем. На территории в наличии оборудованная спортивная площадка.

Вид помещений	Оснащение
Спортивный зал	<b>Оборудование для обучения основным видам движений</b>
	Доска гладкая, приставная
	Дорожка - змейка
	Тоннель
	Канат
	Кольцеброс (набор)
	Скамейка гимнастическая
	Мячи большие (230 мм)
	Мяч, диаметр 170 мм
	Мячи средние (100 мм)
Доска ребристая массажная	
Вид помещений	Оснащение
Спортивный зал	Стойки для прыжков в высоту
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч футбольный
	Мешочек с песком
	Скакалка



	Коврик массажный от плоскостопия (8 элементов)
	<b>Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений</b>
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см
	Палка гимнастическая, короткая, длина 75 см
	Мяч массажный круглый, 7 см
<b>Спортивный зал</b>	<b>Инвентарь для подвижных игр</b>
	Игра Парашют
	Набор для бадминтона
	Кегли пластмассовые
	Городки пластмассовые (набор)
	Тарелка летающая
	Кегли (набор)
	Напольная лента «Гусеница» (Альма)
	<b>Оборудование, сделанное своими руками</b>
	Мешочки с горохом
	Ленточки на кольцах
	Флажки на палочке
	Полуцилиндры для перешагивания и перепрыгивания
	Гимнастические ленты
	Парашют сине-голубой
	Игра «Удочка»
	Игра «Поймай стрекозу»
	Султанчики
	Игра «Собери бусы»

## Программно методическое обеспечение рабочей программы

### *Основные технологии и пособия:*

1. Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская, Н. Новгород 1993 год.
2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду- М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
3. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй» для ДОУ. Авт.-сост. М.Л. Лазарев.- М: Мнемозина,2004.- 39с.
4. Авторская программа «365 дней здоровья».
5. Релаксационно – оздоровительная программа «Байньки». Лисина Е. А.;
6. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2005-2010.
7. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
8. Физическая культура в дошкольном детстве (пособие для инструкторов по физкультуре, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова – М.: Просвещение, 2005.
9. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
10. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / Л.И. Пензулаева.- М.: Просвещение, 2009.
11. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Л.И. Пензулаева.- М.: Просвещение, 2009.
12. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова.-М., 2005.
13. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова.- М., 2005.
14. Физическое воспитание детей раннего дошкольного возраста / З.С.Уварова.- М., 2005.
15. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/С.С.Прищепа.- М., 2009.
16. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет/Г. А. Прохорова.- М.: 2010.
17. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста/ Е. А. Тимофеева – М.: «Просвещение», 1986.

18. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
20. Оздоровительная гимнастика для детей / Л. И. Пензулаева. – Мозаика – Синтез, 2009. 175
21. Закаливание детей дошкольного возраста: учебное пособие / Т.А.Тарасова.- Челябинск, 2010.

## Перспективный план - Организационно-методической работы

<i>Месяц</i>	<i>Организация развивающей среды</i>	<i>Оснащение учебной деятельности</i>	<i>Участие в методической работе ГБДОУ, района, города</i>
<i>Сентябрь</i>	- подготовка спортивного зала к новому учебному году.	- подготовка к диагностике физического развития детей; - оформление стендов по физическому развитию; - подготовка бланков для проведения мониторинга физического развития детей на начало учебного года; - составление перспективных планов на 2015-2016 учебный год, - подготовка к педагогическому совету.	- участие в педагогическом совете ГБДОУ; - участие в родительских собраниях групп; - посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ; - проведение мониторинга физической подготовленности детей;
<i>Октябрь</i>	- изготовление штанг для развития силы мышц рук, верхнего плечевого пояса, грудных мышц и спины.	- пополнение картотеки подвижных игр; - обновление информационного материала на стендах; - подготовка консультации для воспитателей на тему «Игры и физические упражнения на прогулке с мячом»; - подбор аудиозаписей для ходьбы, бега, комплексов ОРУ;	- обработка полученных данных и подготовка отчета о результатах проведенной диагностики на начало учебного года; - индивидуальные беседы с родителями по итогам диагностики физ. развития с рекомендациями (по желанию родителей); - проведение консультации с воспитателями «Игры и физические упражнения на прогулке с мячом»; - участие в осенних утренниках ГБДОУ.
<i>Ноябрь</i>	- изготовление косичек из веревок с петлей и пуговицей; - приобретение погремушек для выполнения комплексов ОРУ в младшей группе	- обновление информационного материала на стендах; - разработка картотеки упражнений и игр с парашютом; - подготовка материала для воспитателей и родителей к консультации на тему «Запрещенные движения».	- посещение методического объединения инструкторов по ФК; - консультация для воспитателей на тему «Запрещенные движения».

<i>Декабрь</i>	- изготовление «Осьминога» для перепрыгивания.	- оформление схем техники выполнения основных видов движений; - обновление информационного материала на стендах; - создание картотеки дыхательных упражнений;	- посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ; - участие в новогодних утренниках ГБДОУ;
<i>Январь</i>	- изготовление пьедестала почета для награждения;	- обновление информационного материала на стендах; - создание картотеки «Игры, которые лечат»;	- проведение консультации с воспитателями «Зимние подвижные игры на улице.»
<i>Февраль</i>	- приобретение искусственных цветов и изготовление из них пособий для музыкально-ритмических композиций;	- обновление информационного материала на стендах»; - разработка сценария праздника для детей средней группы ко Дню защитников Отечества – «Бравые солдаты»; - подготовка к педагогическому совету ГБДОУ.	- проведение праздника для детей средней группы, посвященного Дню защитников Отечества; - участие в педагогическом совете ГБДОУ;
<i>Март</i>	-изготовление платочков для выполнения музыкально-ритмических композиций.	- обновление информационного материала на стендах; - пополнение картотеки музыкально-ритмических композиций; - разработка музыкально-ритмических композиций к весенним праздникам;	- посещение методического объединения инструкторов по ФК в ИМЦ; - участие в праздниках ДОУ, посвященных Дню 8 марта.
<i>Апрель</i>	- изготовление флажков для оформления спортивной площадки (на длинной веревке);	- обновление информационного материала на стендах; - создание картотеки «Народные игры»; - подготовка бланков для регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей.	- проведение мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года.

<b>Май</b>	<p>-изготовление атрибутов к подвижной игре «Лошадки».</p>	<p>- обновление информационного материала на стендах;          - подготовка информационного материала для консультации с родителями на тему «Занимайтесь летом»;          - подготовка к итоговому педагогическому совету ГБДОУ.</p>	<p>- консультация для родителей на тему «Занимайтесь летом».          - участие в методическом объединении инструкторов по ФК в ИМЦ;          - участие в итоговом педагогическом совете ГБДОУ;</p>
------------	--	--	---

**Протокол регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей.**

№ П / П	Фамилия, имя	Бег 10 м		Челночный бег 5х6м		Метание мяча в верт.. цель		Метание на дальность		Прыжки в длину с места		Отбивание мяча удобной рукой за 30 с		Подъём тул. из пол.лёжа (30 с)		Наклон вперёд (см)		Уровень физ. подг- ти	
		НГ	К Г	Н Г	К Г	Н Г	К Г	Н Г	К Г	Н Г	К Г	НГ	К Г	НГ	К Г	НГ	КГ	НГ	КГ
1		О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
Н Г  К Г	О Недостаточный ур																		
	О Достаточный ур.																		
	О Достаточный ур																		

**Определение уровня физической подготовленности.  
Общероссийская система мониторинга физического развития детей  
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)**

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ**

**Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 1. Бег на 30 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
<b>4,6-4,11</b>	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
<b>5,0-5,5</b>	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
<b>5,6-5,11</b>	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
<b>7,0-7,5</b>	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
<b>7,6-7,11</b>	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

**Тест 2. Бег на 90 м, сек**

<b>Возраст</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
<b>4,6-4,11</b>	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
<b>Тест 2. Бег на 300 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше

<b>5,6-5,11</b>	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<b>6,0-6,5</b>	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
<b>6,6-6,11</b>	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
<b>7,0-7,5</b>	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
<b>7,6-7,11</b>	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
<b>Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)</b>					
<b>4,0-4,5</b>	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

**Тест 4. Прыжок в длину с места (см)**

<b>возраст</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже

<b>7,0-7,5</b>	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

**Тест 5. Гибкость**

<b>Возраст (годы)</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4</b>	>8	6—8	1—5		<2
<b>5</b>	>9	7—9	2—6	0—1	<1
<b>6</b>	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
<b>7</b>	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

**(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

**Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)  
(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

<b>Возраст (годы)</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4</b>	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
<b>5</b>	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
<b>6</b>	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
<b>7</b>	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4



**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,  
Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 1. Бег на 30 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
<b>4,6-4,11</b>	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
<b>5,0-5,5</b>	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
<b>5,6-5,11</b>	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>7,0-7,5</b>	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
<b>7,6-7,11</b>	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
<b>Тест 2. Бег на 90 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
<b>4,6-4,11</b>	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
<b>Тест 3. Бег на 300 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
<b>5,6-5,11</b>	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<b>6,0-6,5</b>	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
<b>6,6-6,11</b>	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
<b>7,0-7,5</b>	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше

<b>7,6-7,11</b>	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
<b>Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>Тест 5. Прыжок в длину с места (см)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>4,0-4,5</b>	<b>80 и выше</b>	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
<b>4,6-4,11</b>	<b>90 и выше</b>	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
<b>5,0-5,5</b>	<b>95 и выше</b>	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	<b>105 и выше</b>	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	<b>110 и выше</b>	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

**Тест 5. Гибкость**  
**(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>4</b>	>10	8—10	3—7	0—2	<0
<b>5</b>	>11	9—11	4—8	1—3	<1
<b>6</b>	>13	10—13	5—9	2—4	<2
<b>7</b>	>18	15—18	9—14	4—8	<1

**Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с)**  
**(по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>4</b>	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
<b>5</b>	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
<b>6</b>	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
<b>7</b>	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

### **ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).**

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир. Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

### **ТЕСТ «Бег на 90 м (4-7лет), для определения общей и скоростной выносливости**

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

### **ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)**

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).** Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела

и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**ТЕСТ «Наклон туловища вперед» (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). 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.

**ТЕСТ «Челночный бег 3 x 10 м (с)» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.