

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ
детским садом №62
Фрунзенского района
г. Санкт-Петербурга
_____ Т.В. Лукина
Приказ № 61 «О» от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для детей среднего возраста

Инструктор по физическому воспитанию

Егоров Сергей Александрович

СОГЛАСОВАНА:

С учетом мнения
Совета родителей
Образовательного учреждения
ГБДОУ детского сада №62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 №1

Санкт-Петербург
2024г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел		
1	Пояснительная записка	3
2	Основные цели и задачи	3
3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
4	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения детьми программы	5
II. Содержательный раздел		
1	Содержание образовательной работы . Интеграция с другими образовательными областями	6
2	Комплексно-тематическое планирование	7
3	Работа с родителями	17
III. Организационный раздел		
1	Условия реализации образовательной программы (развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале, методическое обеспечение)	13
2	Формы образовательной деятельности	18
3	Вариативные методы, средства и формы реализации программы	18
4	Режим двигательной активности	21
5	Учебный план	22
	IV. Перечень используемой литературы	19
	Приложения	
1	Расписание занятий	20
2	Календарный план по воспитательной работе	20

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» составлена на основе ОП ДО ГБДОУ детский сад №62 Фрунзенского района Санкт – Петербурга.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей 1,6 -3 лет.

Целью программы являются: обеспечение планирования деятельности инструктора по физической культуре с детьми раннего возраста, создание условий для достижения целевых ориентиров и качественного управления образовательным процессом создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Срок реализации программы: 1 год

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере необходимости.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28; ➤ Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-ОП ДО ГБДОУ детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт – Петербурга

2. Основные цели и задачи Цель

программы:

Обеспечение охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья

Обеспечить всестороннюю физическую подготовленность ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков **Задачи программы:**

Оздоровительные:

-формировать первичные представления о здоровом образе жизни. **Образовательные:**

- формировать психофизические качества и двигательные способности; -
формировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

-развивать интерес к участию в подвижных и физических упражнениях; - развивать активность в самостоятельной двигательной деятельности; **Воспитательные:**

- воспитывать инициативность, самостоятельность и творчество в двигательной активности;

3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

При разработке рабочей программы использовались следующие принципы:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интерактивности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразовного и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Подходы к формированию программы:

Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности.

Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности; формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

Аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей;

Компетентности подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

Диалогический (полусубъектный) подход, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект- субъектных отношений;

Системный подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

Средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка;

Проблемный подход позволяет сформировать видение программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития.

4. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения детьми программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека; - Имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, о значении физических упражнений для организма человека.
- Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
- Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Физическая культура:

- Сформирована правильная осанка;
- Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног; бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.
- Выполняет прыжки через короткую скакалку.
- Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди). - Развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- 1 Выполняет ведущую роль в подвижной игре.
- 2 Осознанно относится к выполнению правил игры,
- 3 Проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, скакалками, обручами.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

- Имеет представление о некоторых видах спорта;
- Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;
- Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения;
- Развита психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

II. Содержательный раздел

1. Интеграция с другими образовательными областями

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка. В программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социальноличностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

«Социально-коммуникативное развитие»

Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»

Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»

Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»

Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

«Физическое развитие»

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 само регуляции 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.

2. Комплексно-тематическое планирование

Сентябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. упражнять в прокатывании мяча; подбрасывание и ловле мяча двумя упражнять в прыжках, развивая приземления упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур., лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах между кубиками. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, ходьба в колонне, бег в врассыпную(2-3 раза чередование) перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов Карточка №1	Без предметов Карточка №1	С флажками Карточка №2	С флажками Карточка №2
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см). Лазание под дугу, шнур Учить катать обруч	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). И между кубиками. Бросание мяча вперед от груди	Прокатывание мячей друг другу. Подбрасывание и ловля мяча	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. Перебрасывание мяча друг другу.

Подвижные игры	«Найди себе пару» Э.Я Степаненко 50 стр.	«Пробеги тихо» Э.Я Степаненко 52 стр.	«Огуречик, огуречик» Э.Я Степаненко 54 стр.	«Пастух и стадо» Карточка № 13
Малоподвижные игры	«У ребят порядок строгий».	«Воздушный шар»	«Солнышко и дождик».	«Узнай по голосу»

Октябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Учить детей находить свое место в шеренге. ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Закрепить ходьбу в колонне по одному; и прыжках на двух ногах через 4-5 линий. упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, ходьба в колонне, бег в врассыпную (2-3 раза чередование), бег в колонне перестроение в две колонны. Ходьба и бег между предметами, перешагивании предметов.			

ОРУ	С мячом Карточка №3	С мячом Карточка №3	С малым обручем Карточка №4	С малым обручем Карточка №4
Основные виды движений	Ходьба по скамейке Прыжки из обруча в обруч Упражнять в прокатывании обруча.	Ходьба по скамейке, перешагивая кубики. Бросание мяча вперед от груди, прокатывать друг другу.	Лазание под дугой Прыжки на двух ногах вперед через веревочки. Подбрасывание и ловля мяча	Ползание с опорой на ладони и колени под шнур. Перебрасывание мяча друг другу.
Подвижные игры	«Подбрось -поймай» Карточка №16	«Цветные автомобили» Э.Я Степаненко 50 стр.	«Перелет птиц» Карточка №14	«Котята и щенята» Карточка №15
Малоподвижные игры	«Дерево, кустик, травка»	«По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Медведь».

Ноябрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: упражнять ходьбе и беге «змейкой», в рассыпную: Повторить упражнения в прыжках. удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять в перебрасывании мяча, катании мяча, друг другу				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей..			
ОРУ	Без предметов Карточка №5	Без предметов Карточка №5	С кеглей Карточка №6	С кеглей Карточка №6
Основные виды движений	1.Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (1.5м). 3.Прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперед, через шнуры. 4.Переброс мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расстояние 2м.)	1.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 2.Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Ходьба по скамейке с поворотом на середине. Прыжки на 2-х ногах до кубиков (3 м.)	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук). 3.Ходьба по шнуру (по кругу). Прокат мячей между предметами, поставленные в одну линию.	1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Переброс мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3.Игра «Перебраться через болото». Подвижная игра «Ножки», игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Сбей булаву» Карточка №17	«Кто ушел» Карточка №21	«Лиса в курятнике» Э.Я Степаненко 54 стр.	«У медведя во бору» Карточка №23
Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде»	«Звериная зарядка»	«Три медведя»

Декабрь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие, в прокатывание мяча. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить четвереньках.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, ходьба в колонне, бег в врассыпную(2-3 раза чередование) перестроение в две колонны.			
ОРУ	С мячом Карточка №7	С мячом Карточка №7	С кубиком Карточка №8	С кубиком Карточка №8
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки (20 см.) 2.Прокат мяча между набивными мячами. 3.Прыжки со скамейки (25см). 4.Прокат мячей между предметами 5.Ходьба и бег по ограниченной площади.	1.Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке. 3.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх. вниз). 2.Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3.Ходьба на скамейке, руки на поясе. 4.Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1.Ходьба по скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4.Перебрасывание мяча друг другу
Подвижные игры	«Позвони в погремушку» Карточка №7	«Мяч через сетку» Карточка №18	«Ловишки» Карточка №9	«Лиса в курятнике» Карточка №11

Малоподвижные игры	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
---------------------------	--------------------	----------------------	----------------------------	----------

Январь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, отбивании мяча об пол, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезании под шнур, воротики, прыжки в высоту. Подлезании под шнур.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	Без предметов Карточка №9	Без предметов Карточка №9	С мячом Карточка №10	С мячом Карточка №10

Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом . 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
Подвижные игры	«Найди себе пару» Карточка №5	«Самолёты» Карточка №1	«Бездомный заяц» Карточка №8	«Лошадка» Карточка №6
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

Февраль

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, отбивании мяча об пол, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезании под шнур, воротики, прыжки в высоту.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С флажками Карточка №11	С флажками Карточка №11	С платочками Карточка №12	С платочками Карточка №12
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастичес. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками,	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

		поставленными в шахматном порядке	4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	
Подвижные игры	«Спасайся от волка» Э.Я. Степаненко 63 стр	«Сидит, сидит зайка» Э.Я. Степаненко 58 стр	«На границе» Э.Я. Степаненко 62 стр	«Поезд» Э.Я. Степаненко 61 стр
Малоподвижные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»

Март

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках; перебрасывании мяча, прокатывании мяча, ходьба по скамейке, с препятствиями. Упражнять в ходьбе по наклонной доске.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С мячом Карточка №13	С мячом Карточка №13	Без предметов Карточка №14	Без предметов Карточка №14
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики

Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята» Э.Я. Степаненко 64 стр	«Простые кегли» Э.Я. Степаненко 69 стр	«Шарики и столбики» Э.Я. Степаненко 68 стр
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»

Апрель

Содержание образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, отбивании мяча об пол, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезании под шнур, воротики, прыжки в высоту.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кубиком Карточка №15	С кубиком Карточка №15	С обручем Карточка №16	С обручем Карточка №16

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	«Улица» Э.Я. Степаненко 60 стр	«Найди и промолчи» Карточка №19	«Докати обруч до флажка» Э.Я. Степаненко 67 стр	«Где купался Иванушка» Э.Я. Степаненко 57 стр
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»

Май

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Задачи: Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости, отбивании мяча об пол, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезании под шнур, воротики, прыжки в высоту.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С мячом Карточка №17	С мячом Карточка №17	Без предметов Карточка №18	Без предметов Карточка №18
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Сидит, сидит зайка» Э.Я. Степаненко 58 стр	«Из-за леса, из-за гор» Э.Я. Степаненко 56 стр	«У медведя во бору» Карточка №23	«Мяч через веревку» Э.Я. Степаненко 55 стр

Малоподвижные игры	«Где постучали» Э.Я. Степаненко 59 стр	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»
---------------------------	---	---------------------------------------	------------------------	--------------

Июнь

Содержание образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении повышенной опоре; в прыжках. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.				
Вводная часть	Ходьба в колонне парами, по одному, с выполнением заданий, со сменой ведущего. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов Карточка №1	Без предметов Карточка №1	С флажком Карточка №2	С флажком Карточка №2

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков на дальность (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастичес. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
Подвижные игры	«Цветные автомобили» Карточка №2	«Птичка и кошка» Карточка №4	«Лошадка» Карточка № 6	«Пастух и стадо» Карточка №13
Малоподвижные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»

3. Работа с родителями.

План взаимодействия инструктора по физкультуре с семьей

Месяц	Тема	Организационная форма
Сентябрь	«Требование к организации физической культуры в Доу»	Родительское собрание
Октябрь	«Важность физкультурной формы на занятии по физической культуре»	Информационный стенд
Ноябрь	«Организация утренней гимнастики дома» «Всемирный день ребенка»	Информационный стенд
Декабрь	«Как правильно одеть ребенка в зимний период» «Вспомним правила движения»	Информационный стенд Развлечения
Январь	«Подвижные игры зимой» «Зимние забавы»	Информационный стенд Развлечение
Февраль	«Мероприятие к 23 февраля» «Масленица»	Фотоотчет
Март	«А ну ка девчушки»	Развлечение
Апрель	«Полетим в космос»	Развлечение
Май	«Закаливающие процедуры в летний период»	Информационный стенд

III. Организационный момент

1. Условия реализации образовательной программы (развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например, «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски.

Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, мягкие кубы разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки, больших и малых обручей, гимнастическая стенка.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы.

Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, палки разного размера размещены в специальном ящике у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Передвижные модули: раскладные маты, туннель, кубы.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий.

Зрительные ориентиры расположены на полу и стене.

2. Формы образовательной деятельности.

- Специально-организованная деятельность по физическому развитию (занятие) - Досуги
- Дни здоровья
- Спортивные игры
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультминутки
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз

- Дыхательные упражнения
- Самостоятельная двигательная деятельность
 - Игра
 - Игровое упражнение
 - Подражательные движения
 - Закаливание
 - Прогулки

3. Вариативные методы, средства и формы реализации программы

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре *Занятие тренировочного типа* (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. - **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). - **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- **Контрольно-проверочные занятия.** Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)
- Методы и приёмы обучения:**

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с

дошкольниками, можно разделить на три группы: - методы слухового восприятия

- методы зрительного восприятия
- метод двигательного восприятия *Методы слухового восприятия* основываются на использовании педагогом слова. Они активизируют мышление ребёнка, помогают

целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и *эмоциональную*, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

В работе с детьми применяют **звуковой метод**: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки. **Методы зрительного восприятия.**

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а также с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

Методы двигательного восприятия

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание. В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и *метод совместного выполнения упражнений* с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: **пассивный метод**, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; **активный метод**, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

Наглядные:

- *наглядно* – *зрительные* приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотооборудования, зрительные ориентиры);
- *тактильно* – *мышечные* приёмы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре. **Структура занятий:**

Перед началом каждого занятия по физической культуре дети знакомятся с заданной лексической темой, с целью создания интереса и мотивации. Двигательная активность детей в спортивном зале проходит в игровой форме – младшие группы, в старших группах – игровая и тренировочная.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Средства: Основным средством физической культуры дошкольников является физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются гигиенические факторы и естественные силы природы. Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Классификация физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения, упражнения, требующие выносливости и т.п.);
- по значению для решения задач обучения (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.).

Требование к отбору физических упражнений для занятий с детьми дошкольного возраста.

-гимнастика: общеразвивающие упражнения, ОВД, простейшие перестроения, танцевальные упражнения.

- игры: подвижные сюжетные и бессюжетные, с элементами спортивных игр.
спортивные упражнения: летние, зимние.

3. Режим двигательной активности детей Среднего возраста

Формы организации	Средний возраст
Непосредственно образовательная деятельность	3 раза в неделю (20 минут)
Утренняя гимнастика	8-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-12 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут
Самостоятельная деятельность в группе	30 минут
Спортивные развлечения, досуги...	30 минут 1 раз в месяц

4. Учебный план

Сетка часов в среднем возрасте при двухразовых занятиях в неделю

Группа	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Количество часов в учебном году
Средняя группа	20	2	82

Физкультурные занятия проводятся в первую половину дня. Досуги, развлечения, праздники проводятся после основной образовательной деятельности

IV. Перечень используемой литературы

1. Л.И Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)
2. Т.И Осокина Физическая культура в детском саду
3. Г.В Хухлаева Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет 4. Л.А Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников
5. Н.В Нищева Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики
6. Э.Я Степаненкова Сборник подвижных игр
7. Наглядно- дидактические пособия Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины» Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»

Приложение

Приложение №1

Расписание занятий по
направлению «Физическое развитие»
на 2024 - 2025 учебный год

понедельник	вторник	среда	четверг
10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20	10.00-10.20

**Календарный план воспитательной работы ГБДОУ детский сад №62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга 2024/2025 учебный год**

Направление воспитательной работы	Возраст воспитанников	Мероприятие	Ответственные
ноябрь			
Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное	4-7 лет	Совместный праздник «Азбука безопасности»	Воспитатели, муз.руководители, ИФК
Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное Этикоэстетическое	1,6-7 лет	Тематический день «Всемирный день ребенка»	Воспитатели, ИФК, муз.руководители, старший воспитатель
декабрь			
Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное Трудовое	4-5 лет	Проведение игр- ДОУ Воспитатели, «Помоги Незнайке перейти ИФК улицу», «На перекрестке», «Едем, едем на велосипеде!».	тренингов:
Январь			

Познавательное Патриотическое Социальное Этикоэстетическое Трудовое	3-7 лет	Тематические мероприятия в рамках «Книжкиной недели».	Воспитатели, специалисты
Познавательное Патриотическое Социальное Физическое и оздоровительное Этикоэстетическое	1,6-7 лет	Комплекс досуговых мероприятий «Зимние забавы».	ИФК, муз.руководители, воспитатели
Познавательное Трудовое Социальное	4-5 лет	Выставка «Дидактические игры по ПДД».	Специалисты
февраль			

Познавательное Социальное	4-5 лет	Спортивный фестиваль, посвященный 23 февраля	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты
		Праздник «Масленица»	Воспитатели, муз.руководите ли, ифк, старший воспитатель
март			
Познавательное Социальное Трудовое	3-7лет	Всемирный день поэзии	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты
Познавательное Социальное Этикоэстетическое	3-7 лет		
Апрель			
Познавательное Физическое и оздоровительное Патриотическое Социальное	5-7 лет	Спортивные досуги ко Дню космонавтики «Мы первые»	ИФК, воспитатели

Познавательное Физическое и оздоровительное Социальное	1,6-7 лет	Международный день птиц. Различные виды игр в группах	Воспитатели, специалисты
Познавательное Социальное Трудовое Физическое и оздоровительное Этикоэстетическое Патриотическое	4-7 лет	Реализация проекта «Космические путешествия»	Воспитатели, специалисты
Май			
Познавательное Патриотическое Социальное Этикоэстетическое Физическое и оздоровительное	3-7 лет	«День Победы» (мероприятия в группах, праздник, видеопоздравления)	Воспитатели, старший воспитатель, муз. руководители, ИФК
Познавательное Социальное	4-7 лет	День города, проектная деятельность	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты

Диагностика освоения детьми программы

Цель: Определить уровень развития физических качеств.

Для достижения цели были поставлены задачи:

- разработать таблицу количественных показателей, оценки уровня развития физических качеств.
- разработать таблицу качественных показателей, оценки уровня развития физических качеств.
- способствовать оптимизации способам оценки.

ХАРАКТЕРИСТИКИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОО, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

График проведения оценки физических качеств

Неделя	Занятия	Физические качества	Возраст			
			3-4 года	4 -5 лет	5-6 лет	6-7 лет
3 неделя	5 занятие	Быстрота	Бег 10 м.	Бег 20 м.	Бег 30 м.	Бег 30 м.
	6 занятие	Сила	Бросок набивного мяча массой 500 гр.		Бросок набивного мяча массой 1 кг.	
		Гибкость	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.			

	7 занятие	Ловкость	Челночный бег 3х10м			
4 неделя	8 занятие	Выносливость	Бег 60м.	Бег на 90 м.	Бег 120 м	Бег 150 м.

Примечание: 1 неделя (занятия 1,2); 2 неделя (занятия 3,4) – по планам инструктора по физической культуре.

28

Показатели физической подготовленности детей заносятся в таблицу.

№	Фамилия Имя	лет	<i>Быстрота</i>	<i>Ловкость</i>	<i>Выносливость</i>	<i>Скоростно-силовые качества</i>			<i>Гибкость</i>	<i>Уровень физической подготовки.</i>
			бег на дистанции 10,30 метров схода	«челночный бег» 3X10 м;	Бег на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей);	Прыжок в длину (см)	Дальность броска набивного мяча (1 кг)	Метание мешочка (200 гр) Правая, левая рука	Наклон туловища (см)	$W=100 \cdot \frac{(v_1-v_2)}{1/2 \cdot (v_1+v_2)}$
1										

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств Для оценки темпов прироста

показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым: $W = \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

35

$100(V1 - V2)$ где W - прирост показателей темпов в %; V1 - исходный уровень; V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

