

Департамент образования Администрации города Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСИНКА»
муниципального образования город Ноябрьск
(МАДОУ «Росинка»)

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета _____
Протокол № 1
от «31» августа 2018 года

Согласовано:

Заместитель заведующего по
_____ Писаревская А.Н.
от «30» августа 2018 года

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Росинка»
_____ Миллер Ж.А.
от «31» августа 2018 года

Образовательная область
«Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
непрерывной образовательной деятельности
«Физическая культура» для детей
подготовительной к школе группы
(с 6 до 7 лет)

Составитель: инструктор по
физической культуре высшей ква-
лификационной категории МАДОУ
«Росинка» Н.С. Максимцова

2018 – 2019 уч. г.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области.....	6
3.	Тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура.....	11
6.	Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования).....	13
7.	Литература и средства обучения	14
8.	Оборудование.....	14
9.	Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура».....	15
10.	Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников старшей группы	30

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития подрастающего поколения физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

В годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания являются охрана жизни и укрепление здоровья малышей, совершенствование функций детского организма, содействие его правильному физическому развитию, формированию у детей положительного отношения к занятиям физической культурой и привитию привычки к здоровому образу жизни. Необходимость проводимой в МАДОУ работы по физическому воспитанию детей подтверждается неуклонным ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения.

Работа по разделу «Физическая культура» рассчитана на пять учебных лет, начиная с первой младшей группы и по подготовительную к школе группы (аналогичная работа во второй группе раннего возраста реализуется в рамках раздела «Развитие движений»), и предусматривает освоение заданий разной степени сложности. Основная работа по физической культуре во всех группах проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности (далее по тексту – НОД); организуется в спортивном зале ДОУ и на спортивной площадке.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для детей подготовительной к школе группы (детей 6-7 лет) составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года).

Рабочая программа по физической культуре направлена на реализацию содержания образовательной области «Физическая культура» Федеральных государственных требований и в определенной степени способствует реализации образовательной области «Здоровье».

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

- Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015
- Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997;
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.

В рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре реализуется (как часть отдельных НОД) национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала. В рамках третьей НОД по физической культуре реализуется обучение детей плаванию (по отдельной рабочей программе).

Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет рассчитана на 72 НОД в учебный год (по 2 НОД в неделю), длительностью по 30 минут. Работа по данному направлению проводится как в первой, так и во второй половине дня.

В подготовительной к школе группе (для детей 6-7 лет) программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Сопутствующими формами обучения являются:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения (в рамках организованной и самостоятельной двигательной деятельности);
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на свежем воздухе;
- походы (не менее 1 в квартал);
- лыжные прогулки совместно с родителями;
- физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц) и спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- плавание (в бассейне: в рамках НОД и оздоровительного плавания; летом - в открытых водоемах);
- дни и неделя здоровья (соответственно 3 и 1 раз в год);
- участие в городских, в том числе семейных спортивных соревнованиях.

Преимущество отдается разнообразным играм (спортивным, подвижным и пр.), организуемым в различные отрезки времени, как в первую, так и вторую половины дня. Возможно участие воспитанников в дистанционных конкурсах физической направленности.

Цель: *обогащение двигательного опыта детей и развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации); формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Задачи:

обучать:

- спортивным играм: городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;

совершенствовать:

- культуру движений, технику их выполнения;
- основные движения: соблюдать заданный темп в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, бросании и ловле мяча, метании в цель; соотносить движения друг с другом в более сложных упражнениях и играх; точно выполнять упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;
- технику выполнения основных движений и спортивных упражнений;

развивать:

- умения самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования;
- качества навыков и качества движений;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество;
- оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развитии творчества;
- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям;

воспитывать:

- потребность в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании;
- в аккуратном обращении со спортивным инвентарём и физкультурным оборудованием, чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активное развитие их средствами данной деятельности.

В рабочей программе заложены возможности формирования у воспитанников физических умений и навыков (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями), универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного содержания обусловлены возрастными особенностями развития воспитанников, логикой внутрипредметных связей, а также связаны преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой и последующим поступлением в школу, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), которая проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (в сентябре и мае), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО).

Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

Образовательная область	Интеграция
«Чтение художественной литературы»	- использование стихотворных текстов, потешек, считалок при выполнении игр и упражнений
«Музыка»	- использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности выполнения упражнений (ОРУ, бега, ходьбы и т.д.); - использование игр и упражнений под музыку, хороводных игр; - развитие артистических способностей в игровых упражнениях и подвижных играх имитационного характера
«Познание» (подразделы «Формирование целостной картины мира, расширение кругозора», «ФЭМП»)	- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, отбор необходимого количества инвентаря, атрибутов и пр.); - использование упражнений на ориентировку в пространстве; - использование подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования); - знакомство через подвижные игры и упражнения с культурой и бытом разных народов, проживающих в городе, в том числе и народов севера;
«Художественное творчество»	- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; - использование изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания); - рисование мелом разметки для подвижных игр
«Безопасность»	- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
«Социализация»	- создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора; - развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.; - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; - широкое использование различных игр
«Труд»	- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
«Коммуникация»	- проговаривание действий и называние упражнений; - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности; - использование звуковой гимнастики, звукоподражания во время выполнения общеразвивающих упражнений, игр; - обсуждение пользы занятий физической культурой для здоровья

Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области

К концу года воспитанники подготовительной к школе группе **могут**:

Знать:

- требования (инструкции, команды) педагога;
- используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).

Уметь:

- ходить и бегать со сменой темпа и направления, с выполнением разнообразных заданий (с поворотами; высоко поднимая колени и др.);
- использовать различные виды ходьбы и бега (приставным шагом вперёд, назад, боком, перекатом с пятки на носок, змейкой и др.);
- перестраиваться в колонну во время движения по два-четыре человека;
- прыгать на месте разными способами (ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, с поворотами и пр.);
- прыгать с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать разными способами с продвижением вперёд (на одной ноге, из обруча в обруч, боком и др.);
- выпрыгивать вверх из глубокого приседа и спрыгивать со скамейки (с гимнастического бревна);
- лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях;
- перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ползать по-пластунски;
- прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);
- перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку);
- подбрасывать и ловить мяч (с выполнением различных заданий: с хлопками, после отскока от пола и др.);
- отбивать мяч от пола на месте, с продвижением шагом, бегом, с поворотом (только одной рукой, поочередно разными руками);
- метать правой и левой рукой разными способами мяч в горизонтальную и вертикальную цели;
- удерживать динамическое (прыгая на одной ноге, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик) и статическое (сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд, делая «ласточку» и пр.) равновесие;
- ходить по гимнастической скамейке разными способами (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями и др.);
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки;
- прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыгать через вращающуюся длинную скакалку (на двух ногах и с ноги на ногу), вбегать под нее и выбегать из-под нее;
- вести одной рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения;
- ходить на лыжах по пересечённой местности, делать повороты, забираться на горку и спускаться с нее;
- владеть элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол;
- соблюдать заданный темп (ритм) при выполнении упражнений (заданий);
- самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования;
- соблюдать правила в играх;
- соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
- аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Иметь представление:

- о возможности комбинирования подвижных игр;
- о спортивных достижениях Российских спортсменов;
- об олимпийском движении;
- об элементарных правилах спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол);
- о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- о правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
- о значении физической культуры для здоровья;
- об уходе за спортивным инвентарем (очистка лыж от снега, специфику хранения отдельных атрибутов и инвентаря и т.п.).

Тематический план
(подготовительная к школе группа)

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Ознакомление с отдельными видами спорта, с олимпийским движением	6	
1.1	Летние виды спорта	2	
1.2	Зимние виды спорта	2	
1.3	Олимпийское движение в России	2	
2	Общеразвивающие упражнения и перестроения		Как часть всех НОД
3	Основные виды движений	42	
3.1	Ходьба, бег		Как часть всех НОД
3.2	Прыжки	12	
3.3	Катание, бросание, ловля, метание	12	
3.4	Ползание, лазанье	10	
3.5	Координация, равновесие	8	
4	Игры	12	Как часть всех НОД
4.1	Подвижные игры (в том числе народные), эстафеты	4	
4.2	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	8	
5	Походы	4	
6	Правила поведения в спортивном зале, требования техники безопасности при выполнении заданий		Как часть всех НОД
7	Диагностика	8	
	Итого	72	

Содержание программы

В подготовительной к школе группе продолжается работа по совершенствованию культуры движений, техники выполнения основных движений и спортивных упражнений, что способствует переводу умений двигательной деятельности в навыки, развитию качества навыков и качества движений. Упор делается на развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах и двигательного творчества.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы, учтенные в учебном плане:

Раздел 1.

Задачи первого раздела: учить ходить на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево); в колонне по одному, по двое (парами). Ходить по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходить с выполнением заданий (пристать, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Задачи второго раздела: учить бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, бегать враспынную, змейкой, высоко поднимая колени, боковым галопом.

Задачи третьего раздела: учить прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно); через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см; через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см; с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см); с короткой скакалкой.

Задачи четвертого раздела: учить ползать на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед; в обруч, через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Задачи пятого раздела: учить прокатывать мячи, обручи друг другу между предметами; бросать мячи друг другу снизу, из-за головы, ловить мячи (на расстоянии 1,5 м); перебрасывать мячи двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Раздел 1. Ознакомление с отдельными видами спорта, с олимпийским движением

Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Олимпиада «Сочи-2014». Достижения Российских спортсменов. Олимпийские виды спорта (летние и зимние): лёгкая атлетика, футбол, теннис, хоккей, лыжные гонки, биатлон.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения и перестроения

Построения и перестроения: Построение (самостоятельно): в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе,

носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Раздел 3. Основные виды движений

Ходьба и бег:

- ходьба в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе;
- перестроение в колонну во время движения по два - четыре человека;
- бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; боковым галопом, спиной вперед; челночный бег.

Прыжки:

- прыжки на месте разными способами: ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);
- прыжки на одной (правой и левой) ноге с продвижением вперед, из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащих на полу вплотную друг к другу;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыжки одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперед;
- прыжки на батуте;
- спрыгивание на мат со скамейки высотой 30 см;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд);
- прыжки через вращающуюся длинную скакалку.

Лазанье, ползание:

- лазание по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезая с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ползание по-пластунски;
- преодоление полосы препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.

Катание, бросание, ловля, метание:

- прокатывание и перебрасывание утяжелённого мяча (весом 1 кг);
- подбрасывание мяча (диаметром 6-8 см) вверх, с хлопками в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди (не менее десяти раз подряд);
- ловля мяча (не менее десяти раз подряд) после подбрасывания его вверх и отскока от пола;
- перебрасывание двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;
- метание одной (правой и левой) рукой разными способами мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 x 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- метание одной (правой и левой) рукой мяча в вертикальную цель (щит 25 x 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- отбивание мяча от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

Координация, равновесие:

- прыжки на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения;
- удержание равновесия не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд;
- выполнение ласточки на удобной ноге;
- ходьба по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове;
- ходьба по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см);
- прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд); на одной ноге, вращая скакалку вперёд;
- прыжки на двух ногах и с ноги на ногу через вращающуюся длинную скакалку;
- пробегание под вращающейся длинной скакалкой;
- ведение одной (удобной) рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения (не менее 5 м).

Раздел 4. Игры (в том числе народные), эстафеты

Подвижные игры:

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, с лентами», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Жоршун и насадка», «Пустое место», «Кого назвали, тот и ловит».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Чья команда забросит больше мячей в корзину», «Попади в кольцо», «Весёлые парочки», «Охотники и утки», кого назвали, тот и ловит мяч».

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Проведи мяч (шайбу) клюшкой», «Отбери мяч у противника ногой», «Удержи волан на ракетке», «Поддай высоко и далеко волан».

Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

- катание на санках с горки разными способами, хорошо управляя санками;
- катание сверстников на санках;
- скольжение с небольших горок стоя и приседая;

- ходьба на лыжах переменным шагом с палками по пересечённой местности; делая повороты переступанием на месте и в движении; забираясь на горку приставным шагом и ёлочкой, спускаясь с небольших горок, слегка согнув ноги в коленях;
- катание на роликах коньках;
- катание на двухколёсном велосипеде, уверенно управляя им;
- освоение элементов спортивных игр: **бадминтон** (отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем), **баскетбол** (перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой; бросать мяч в корзину двумя руками от груди), **футбол** (прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд), **хоккей** (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу в парах, закатывать ее в ворота), **настольный теннис** (подбрасывать и ловить мяч ракеткой, отбивать мяч ракеткой, с ударом о пол, стенку, стол, направляя его в определенную сторону, через сетку после отскока его от стола; играть в паре с воспитателем), **городки** (бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение; знать 3-4 фигуры; выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие»

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой).

Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы. В течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД.

Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, стр. 6-25), результаты фиксируются в протоколе (см. приложения).

В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки:

- уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно-половые значения показателей их у детей 5-6 лет.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 м. до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише.

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответ-

ствуует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог даёт отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Проводится в спортивном зале, желательна на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение или если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 200 г

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастными значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

**Средние возрастно-половые значения показателей
развития физических качеств детей 6-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	215—340	270—400
	Девочки	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	95—132	112—140
	Девочки	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	5—8	6—9
	Девочки	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	2,0	2,5
	Девочки	2,0	2,5

Уровень развития физических качеств оценивается в балльно-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств:	Низкий	Средний	Высокий
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастно-половых значений

**Методика проведения оценки уровня овладения
необходимыми двигательными навыками и умениями**

Оценка уровня овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится с использованием метода наблюдения. Целенаправленное наблюдение организуется в последние два месяца в конце учебного года и фиксируется в протоколе в конце апреля – начале мая условными знаками: +; ±; -; или баллами: 2, 1, 0, что соответствует определениям: сформированы; сформированы частично; не сформированы.

Уровень овладения двигательными навыками и умениями оценивается в балльно-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств:	Низкий	Средний	Высокий
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Двигательные навыки и умения:		
	не сформированы или сформированы с грубыми нарушениями техники выполнения движения	сформированы частично или с незначительными нарушениями техники выполнения движения	сформированы правильно

Список используемой литературы

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
М.П.Асташина, В.П.Шульпина	Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста	Омск: Издательство Сиб-ГУФК	2007
С.Н.Агаджанова	Как не болеть в детском саду	СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»	2009
Т.Е.Харченко	Организация двигательной деятельности детей в детском саду	СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»	2010
Н.И.Николаева	Школа мяча	СПб.: «Издательство «Детство-Пресс»	2008
М.Н. Щетинин	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей	М.: Айрис-пресс	2007
Н.М. Попова, Е.В. Харламов	Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях	«МарТ» Москва-Ростов-на-Дону	2004
В.А.Доскин, Л.Г.Голубева	Растём здоровыми	М.: Просвещение	2003
О.Н.Моргунова	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Воронеж: ТЦ «Учитель»	2005
Л.Н.Волошина	Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет	М.: АРКТИ	2005
Под общ.ред. Г.А.Широковой	Оздоровительная работа в дошкольном учреждении	Ростов н/Д: Феникс	2009
Под общ.ред. Г.В.Каштановой	Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста	М.: АРКТИ	2006
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа	М.: Мозаика-Синтез	2015
Г.А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет	М.: Айрис-пресс	2009
Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.	М.: ТЦ Сфера	2007
С.В.Яблонская, С.А.Циклис	Физкультура и плавание в детском саду	М.: ТЦ Сфера	2008

Список средств обучения

1. Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- аудио и видео носители;
- DVD диски;
- CD диски;

2. Наглядные пособия и оборудование:

- Наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта»;
- Комплект портретов Олимпийских спортсменов;
- Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта»;
- Флаг и герб России;
- Олимпийская символика.

3. спортивное оборудование для профилактики осанки и плоскостопия:

- коррекционные дорожки «Здоровье», «Крокодил»;
- массажный коврик «Черепашка»;
- массажные коврики,
- батут с держателем;
- детский игровой комплект «Кузнечик»;
- лента-гусеница;
- бум с изменяющимися направлениями и высотой.

4. Атрибуты к подвижным играм и развлечениям:

Нестандартное оборудование: маски овощей, животных фруктовые деревья (яблоня, груша), ели, сосна, кедр (с шишками), овощи из поролона.

Для ОРУ: флажки, султанчики, цветные ленточки разных размеров, листья от зеленого цвета до желтого, плоскостные цветы, платочки, тележка для общеразвивающих упражнений.

Оборудование

Мячи резиновые разного размера; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; мячи-хоппы; теннисные мячики; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки и другие мелкие пособия для ОРУ; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; гимнастическое бревно; корзины; гантели; ленты; корригирующие и массажные дорожки, санки, лыжи, роликовые коньки, волейбольная сетка; ракетки теннисные и бадминтонные, воланы; городки, игровой лабиринт (поролоновый)

Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура»
(подготовительная к школе группа)

СЕНТЯБРЬ

№	Дата проведения		тема	Построение, пере- строение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№1, №2	1-я неделя сентября		Летние виды спорта	Построение в колонну игра «По местам» (найти своё место в колонне)	Ходьба обычная с заданием на движения рук. Игра «Будь внимательным» Бег на выносливость «Самый быстрый»	В движении	1. Беседа и рассматривание иллюстрации по летним видам спорта; 2.«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол), 3.«Лёгкая атлетика», 4. «Отбери мяч у противника ногой» (футбол), 5.«Подбрось и поймай шарик на теннисную ракетку после отскока от пола», 6. «Опиши свой любимый снаряд».					Баскетбольные мячи 2, футбольные мячи 2, теннисные ракетки 4 пары, теннисные мячи 4шт, иллюстрации с летними видами спорта.
№3 №4	2-я неделя сентября											
№5 №6	3-я неделя сентября		«Ловкая скакалка»	Перестроение в три звена. И/у «Найди своё звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне. Бег с захлестыванием голени, на скорость.	Со скакалкой	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу) вращая её вперёд (П)	-	Подбрасывание мяча (диаметром 6-8 см) вверх, хлопнув в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди, не менее десяти раз подряд (О)	Перелезание с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях. (З)	«Кто скорее докатит обруч до флажка» «Лягушки и цапля»	Обручи на подгруппу детей, скакалки, шишки по количеству детей
№7 №8	4-я неделя сентября											

* - НРК (игры и упражнения); О – обучать, Р - развивать , З – закреплять, П – повторять, С – совершенствовать, и/у - игровое упражнение

ОКТАБРЬ **подготовительная к школе группа**

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры раз-ной по-движности	Оборудование
	план	факт										
№9	1-я неделя октября		диагностическое	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по два.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления, на пятках, на носках, через предметы, с высоким подниманием колен и/у «Посадки». Бег в медленном темпе до 2,5 мин.	Без предметов	1. Скорость бега на 30 м, с 2. Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль 3. Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль 4. Величина наклона туловища вперёд из положения сидя (см)			«Ловишка с лентами»	мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости	
№10												
№ 11	2-я неделя октября		«Мы спортсмены»	Построение в шеренгу, перестроение в у по одному, в колонну по два.	Гимнастическим шагом с притопом. Приставным шагом с приседанием. Бег на носках, с захлестыванием голени, назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу) вращая её вперёд (3)	Прыжки на месте разными способами: ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади. (О)	Ловля мяча не менее десяти раз подряд после подбрасывания его вверх и отскока от пола. (П)	Пролезание в обруч правым и левым боком (3)	«Не оставайся на полу»	гимнастическое бревно, 5-6 обручей, скакалки на подгруппу детей
№ 12												
№13	3-я неделя октября		«Школа мяча»	Перестроение в три звена, и/у «Найди своё звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне; бег на носках, спиной вперёд.	С большими мячами	Прыжки на месте: ноги вместе - ноги врозь с мячами в руках. (Р)	Прыжки с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками). (П)	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. (О)	Пролезание в обруч правым и левым боком с мячом в руках. (С)	«Чья команда забросит больше мячей в корзину»	большие резиновые мячи, скакалки на подгруппу детей, мячи малого диаметра, 2 корзины, волейбольная сетка
№14												
№15	4-я неделя октября		Олимпийское движение в России	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, на носках, пятках, по сигналу – ходьба враспынную; бег в ср. темпе 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой	С большими мячами	1. Беседа об олимпийском движении; 2. Беседа о достижениях Российских спортсменов; 3. Олимпийские виды спорта; 4. Придумывание детьми эстафет по мотивам олимпийских видов спорта.			Медиапректор; иллюстрации и фотографии Российских спортсменов, большие резиновые мячи по количеству детей,		
№16	4-я неделя октября		Весёлые эстафеты	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, на носках, пятках, по сигналу – ходьба враспынную; бег в ср. темпе 40 сек, по сигналу чередуя с ходьбой	С большими мячами	«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке	«Полоса препятствий». Прыжки через пучки разной высоты	«Кто больше забросит мячей в баскетбольное кольцо»	Подлезание в воротки h=50 см	-	большие резиновые мячи по количеству детей, 2 гимнастическая скамейки, пучки разной высоты, 2 баскетбольных кольца, воротки h=50 см 2шт.

НОЯБРЬ **подготовительная к школе группа**

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№17	1-я неделя ноября		«В осеннем лесу»	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног, с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал. Бег широким и мелким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед. Дых-ые упр: «Лес шумит»	С малыми обручами	«Пройти по упавшему дереву» - ходьба, по гимнастическому бревну перешагивая набивные мячи - усложнение. (3)	Прыжки через короткую скакалку на месте парами (С)	И/у «Беличий волейбол» перебрасывание мяча через сетку другу способом снизу, с расстояния 3м. (П)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. (О)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) «Пионербол»	ориентиры, малые обручи, скакалки, мячи на подгруппу детей, волейбольная сетка, мелкие игрушки.
№18												
№19	2-я неделя ноября		«Мы спортивные ребята»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка, бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне, по диагонали. Кор-ое упр.: «Елочка».	С малыми обручами	Ходьба, по гимнастическому бревну на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед. (О)	Прыжки через короткую скакалку на месте парами. (Р)	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу. усложнение. (3)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по гимнастической скамейке, спуск тоже по наклонной доске. (П)	«Пустое место» «Будь внимательным» - м/п игра.	мячи резиновые на подгруппу детей, гимнастическое бревно, наклонная доска, гимнастическая скамейка.
№20												
№21	3-я неделя ноября		«Мы любим спорт»	Перестроение в две, три колонны на месте, расчёт на первый, второй, третий в движении	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба враспынную	С лентами	Ходьба, по гимнастическому бревну, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками. (П)	«На заячьей полянке» прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h=20см) (О)	Перебрасывание мяча в парах из разных исходных положений, через сетку (С)	-	«Догони свою пару», «Улиточка», «Пионербол».	цветные ленты по количеству детей, гимнастическое бревно, мат гимнастический, мячи на подгруппу детей.
№22												
№23	4-я неделя ноября		«Лыжная тренировка»	Ходьба и бег вокруг здания детского сада (2-2,5мин) Пробегание 10-метрового отрезка в быстром темпе. Возвращаться к месту старта шагом. (3-4 раза)			1. Скользящий шаг на лыжах 10 м., (без палок), выполнение поворотов на месте переступанием, и/у «Шире шаг» (О) 2. Скольжение на двух ногах после разбега по ледяной дорожке (С) 3. Спуск со склонов по двое на санках. (У)			«Карусель в лесу», «Ловишка» «Кто быстрее до флажка»	лыжи по количеству детей, 3 флажка разного цвета, санки 8 пар	
№24												

ДЕКАБРЬ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№25	1-я неделя декабря		«Зимние забавы»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка», «Воротики»			1. Скольжение на двух лыжах после разбега и энергичное отталкивание. (О) 2. Скольжение на двух лыжах после разбега (З) 3. Ориентировка и передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (30м) - усложнение. (П) 4. Катание друг друга на санках				«Быстрые тройки» (на санках) «Чьё звено быстрее соберётся»	14-15 пар лыж, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№26												
№27	2-я неделя декабря		«Олимпийские резервы»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка», «Воротики»			1. Спуск на лыжах в основной стойке с небольшого склона и подъём ступающим шагом (О) 2. Скользящий шаг на лыжах, повороты с переступанием, скольжение на двух ногах по горизонтальной ледяной дорожке (С) 3. Катание друг друга на санках				«Лучики солнца», «Встречные перебежки» (на санках), «подбери предмет»	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№28												
№29	3-я неделя декабря		«Мы баскетболисты»	Построение из одной шеренги в две, размыкание приставным шагом	Чередование ходьбы и бега змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	С лентами	Ходьба, по гимнастическому бревну с лентами, выполняя приседания на середине бревна, руки с лентами вперёд - усложнение. (З)	«Весёлые лягушата» прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (h=20см), продвигаясь вперёд (П)	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте. (О)	-	Элементы баскетбола. Ведение мяча между кеглями с последующим забрасыванием в баскетбольное кольцо; «Два Мороза»	гимнастическое бревно, ленты по количеству детей, баскетбольные мячи на подгруппу детей, кегли 6-8 шт, гимнастический мат.
№30												
№31	4-я неделя декабря		«Спорт для сильных, смелых и выносливых»	Перестроение в круг, в два круга, в две шеренги	Ходьба и бег короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу окрестным шагом с ходьбой выпадами вперёд, бег с преодолением препятствий.	С лентами	Ходьба, по гимнастическому бревну с поворотом кругом на середине (С)	Прыжки из глубокого приседа согнувшись с продвижением вперёд (З)	Работа с мячом одной рукой в движении - усложнение. (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки» - прыжки через пуфики и на пуфики.	гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, ленты по количеству детей, баскетбольные мячи на подгруппу детей, мягкие модули, пуфики для прыжков 5-6 шт.
№32												

ЯНВАРЬ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№33	2-я неделя января		«Мой весёлый звонкий мяч»	Расчёт на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счётов. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики, плоские предметы)	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастическому бревну с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя. (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (У)	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег. (С)	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (П)	«Отбери мяч у противника ногой» (элементы футбола); «Льдинки, ветер и мороз»*	Мячи резиновые по количеству детей, гимнастическая скамейка-2, футбольный мяч-1, обручи-бшт.
№34												
№35	3-я неделя января		«Смелые альпинисты»	Перестроение по расчёту, перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом, чередуя с ходьбой в полуприседе, бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами, тройками	С маленькими мячами	Легкий бег на носках с мячом в руках по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие усложнение (П)	Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательно через каждый, в плотной группировке. (О)	Работа с мячом в движении одной рукой. (У)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. (З)	«Преодоление дорожки препятствий альпинистами» - подлезание и перелезание через мягкие модули, бег воротики, прыжки с «кочку» на «кочку»; «Краски»	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка - 2, гимнастическое бревно, 10 - набивных мячей, мягкие модули -10, воротики – бшт.
№36												
№37	4-я неделя января		«Волшебный обруч»	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук, обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлёстывая голени назад, по сигналу надеть обруч на себя.	С обручем	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие. (З)	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперёд. (П)	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, с чередующим перехватом рук (правая, левая) усложнение (С)	«Весёлые парочки» (прокатывание малого мяча клюшкой друг другу); «Нарты-сани»*.	Обручи, клюшки по количеству детей, гимнастическая скамейка -2, гимнастическое бревно – 1, малый мяч на подгруппу детей
№38												
№39	5-я неделя января		Зимние виды спорта	Расчёт на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчёту	Чередование ходьбы и бега враспыну по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) с бегом змейкой.	-	1. «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); 2. «Лыжные гонки» 3. «Сноуборд»; 4. «Биатлон»; 5. «Опиши свой любимый зимний снаряд»					Клюшки и шайбы по количеству детей, ориентиры 12 шт., дуги 2шт., детские лыжи 4 пары, скейт -2 шт. мешочки набивные, корзины 2 шт.
№40												

ФЕВРАЛЬ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№41	1-я неделя февраля		«Юные спортсмены»	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание, прыжки через скакалку, сложенную вдвое, бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. (С)	Прыжки через короткую скакалку между предметами. (У)	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег - усложнение (П)	Ползание попластунски до ориентира. (О)	«Весёлые парочки» (передача мяча от груди в движении по кругу)	Скакалки, баскетбольные мячи на подгруппу детей, гимнастическая скамейка, ориентиры – 10 шт., узкая доска 1шт.
№42												
№43	2-я неделя февраля	ля	«Делай как я, делай лучше меня!»	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху – под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка, Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом	Со скакалкой	Удержание равновесия не менее 10 с. (О)	Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперёд (С)	Ведение мяча между предметами (кегли), по сигналу – бег с мячом на исходную позицию. (З)	«Лепим снежный ком» - ползание попластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч усложнение (П)	«Сумей изобразить спортсмена»; «Кого назвали, тот и ловит»	Скакалки, мячи резиновые по количеству детей, бадминтонные ракетки 8-10 шт., кегли - 16 шт, ориентиры – 2.
№44												
№45	3-я неделя февраля		«На лесной поляне»	Расчёт на первый, второй, третий, четвёртый и замыкание по расчёту приставным шагом в правую и левую стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперёд на низких четвереньках. Лёгкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу.	Без предметов	Удержание равновесия не менее 10 с, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд. (П)	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление. (О)	Ведение мяча разными способами. (С)	«Разведчики» - ползание попластунски под шнуром до ориентира (4-5 м). (З)	«Мороз и солнце»* «Круг-кружочек» - м/п игра «Горелки»	Гимнастическое бревно, шнур, баскетбольные мячи на подгруппу детей, гимнастический мат с разметкой.
№46												
№47	4-я неделя февраля		«Ловкая ракетка»	Перестроение из одной шеренги в две; из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперёд; бег длинной змейкой, по сигналу присесть, быстро встать и продолжить бег	Без предметов	Удержание равновесия стоя на одной ноге с воланом на бадминтонной ракетке. (З)	«Кто дальше» - прыжок в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок. (П)	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно. (О)	Ползание попластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук бадминтонную ракетку) усложнение (С)	«Охотники и утки» «Отбивка оленей»*	Гимнастическое бревно, воланы 6, бадминтонные ракетки 12, гимнастический мат с разметкой.
№48												

МАРТ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№49	1-я неделя марта		«Здоровье и красота в наших руках»	Ходьба и бег враспынную, построение по парам. И/у «Парный бег», «Сделай фигуру», «Петушок» подъем то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка», «Воротики»			1. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке после разбегу с 3-4 м. (У) 2. Спуск со склонов на лыжах, приседая и вставая. (З) 3. Катание друг друга на санках.				«Сделай фигуру» «Шире шаг», «Хейро»*	14-15 пар лыж, 5-3-4 пары санок, 3 цветных флажка.
№50												
№51	2-я неделя марта		«Лыжные встречи»	Имитация ходьбы на лыжах с движением рук вперед - назад, вместо шага приседание; подпрыгивание с приседанием на полусогнутые ноги; поочередно выдвигание лыжи вперед и назад 10-15 раз.			1. Спуск на лыжах в основной стойке со склонов с заданием поднять шишку, флажок лежащие на склоне, правой и левой рукой, усложнение. (С) 2. Скользящий шаг на лыжах (развивать скорость передвижения), повороты переступанием. (С). 3. Катание друг друга на санках.			1. «Воротики», 2.«Подбери предмет» 3.«Передай флажок»	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка, шишки..	
№5												
№53	3-я неделя марта		«Мы играем в бадминтон»	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе; бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	С длинной верёвкой	-	Прыжок в длину с разбега. (З)	Отбить ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте, правой и левой рукой. (П)	Подлезание под дугу в группировке h=40-50см. (О)	«Удержи волан на ракетке» (Пройти определённое расстояние с воланом на ракетке. Неудержавший выбывает)	Дуги 4 h=40-50см, воланы 6, бадминтонные ракетки 12, гимнастический мат с разметкой.
№54												
№55	4-я неделя марта		«Юные гимнасты»	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба окрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках Бег на носках, по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом. Челночный бег 3x10	С длинной верёвкой	Ходьба по гимнастической скамейке прямо; выполнять ласточку на удобной ноге (О)	Прыжки одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперед. (С)	Работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира. (З)	Последовательное подлезание под 3 препятствия разной высоты, правым и левым боком. (П)	П/и «Челночок «Коршун и наседка» «Ручейки и озера»*	Гимнастическое бревно, воланы 6, бадминтонные ракетки, 12 гимнастический мат, длинные верёвки -2, дуги-3.
№ 56												

АПРЕЛЬ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№57	1-я неделя апреля		«Спортивные ребята»	Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчёт на первый, второй, третий	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперёд. Обычный бег, спиной вперёд, змейкой, по сигналу - смена ведущего.	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком. (П)	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h=30-40 см. (О)	Работа в парах отбивая волан ракеткой через сетку -	Последовательное подлезание под 3 препятствия разной высоты, правым и левым боком. (3)	«Элементы тенниса» (пронеси и не урони теннисный мяч на ракетке до ориентира)	Гимнастическое бревно, воланы 6, бадминтонные ракетки- 12, гимнастический мат, длинные верёвки -2, дуги-3, теннисные ракетки 4, теннисный мяч -4 ориентиры -2, флажки по количеству детей.
№58												
№59	2-я неделя апреля		«Птички на веточках»	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами.	Ходьба на носках, пятках, по сигналу – присесть и сгруппироваться; бег на носках широким и коротким шагом.	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке через с перешагиванием предметы; с поворотами; с приседаниями; - усложнение. (3)	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие, и/у «Выше всех». (П)	Работа в парах отбивая волан ракеткой через сетку (С)	Лазание по верёвочной лестнице чередующимся шагом (О)	«Ловишка, бери ленту» «Гори-гори ясно»	Цветные ленты -2, флажки по количеству детей, цветные кирпичики -4-5 шт, теннисные ракетки 4, теннисный мяч -4, ориентиры -2, гимнастический мат.
№60												
№61	3-я неделя апреля		«Сумей удержать и удержаться»	Самостоятельное построение в круг.	Ходьба приставным шагом назад, вперёд, по сигналу – смена направления. Обычный бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени. По сигналу – найди себе пару.	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке; на носках с мешочком на голове (С)	Прыжки на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами) (Р)	Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой. (О)	Лазание по верёвочной лестнице чередующимся шагом (П)	«Догони свою пару» «Совушка»	Гантели по количеству детей, цветные кирпичики -4-5 шт, теннисные ракетки 4, теннисный мяч -4, дуги разной высоты – бшт.
№62												
№63	4-я неделя апреля		диагностическое	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба окрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.	С гантелями	Скорость бега на 10 м, с Дальность броска набивного мяча весом 1кг (см) Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин) Дальность прыжка с места (см)				«Перелёт птиц» «Пустое место», «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Секундомер, набивной мяч 1 кг, мат для прыжков с разметкой, скакалки по количеству детей.
№ 64												

МАЙ

подготовительная к школе группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт										
№65	1-я неделя мая		диагностическое	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперёд на низких четвереньках. Бег со сменной ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали.	Без предметов	1. Скорость бега на 30 м, с Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль Величина наклона туловища вперёд из положения сидя (см)			«Ловишка с лентами» «Лягушка и цапля» «Пионербол»	мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости	
№66												
№67	2-я неделя мая		«Отправляемся в поход»	Размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево.	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег со сменой ведущего, по сигналу _ построение в колонну по диагонали.	Без предметов	И/у «Лягушки на болоте» - удержание равн. сидя на корточках, на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд (не менее 10 сек).	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие, и/у «Выше всех». (З)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м). (О)	Лазание по верёвочной лестнице чередующим способом (П)	«Охотники и звери» «Пионербол»	Волейбольная сетка, волейбольный мяч, мячи малого размера -6 шт. обручи – 2, гимнастический мат.
№68												
№69	3-я неделя мая		«Весёлые кузнечики»	Повороты направо, налево, прыжком на месте.	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги. Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения.	С мячами	Ходьба по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 30 см); (Р)	Прыжки на батуте (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях; в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом – усложнение. (П)	Лазание по верёвочной лестнице чередующим способом (З)	«Городки» «Ловля обезьян»	Верёвочная лестница, батут, гимнастическое бревно, обруч 2, мячи малого D - 15, игра городки - 2, мячи по количеству детей.
№70												
№71	4-я неделя мая		«Смелые альпинисты»	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба на носках, пятках, на наружной поверхности стоп, высоко поднимая колени; обычный бег с захлестом голени назад.	С мячами	Прыжки на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, при этом продвигая носком опорной ноги небольшой кубик (коробочку), сохраняя прямолинейность движения. (О)	Прыжки на батуте (П)	Работа теннисной ракеткой в парах, подача снизу. (З)	Преодолеть полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.(С)	«Докати обруч до флажка»	Батут, гимнастическое бревно, канат – 1, обручи – 4, флажки -2, мячи по количеству детей, теннисная ракетка – 8 шт., теннисный мячик -4.
№72												
№73	5-я неделя мая		«Прыгай как я, прыгай лучше меня!»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу. И/у: «Повторяй движения и слова»	Ходьба в колонне по одному с изменением направления, на пятках, на носках, через предметы, с высоким подниманием колен и/у «Лошадки». Бег в медленном темпе до 2,5 мин	С лентами	Вбегать под вращающуюся длинную скакалку, прыгать через нее на двух ногах и с ноги на ногу; выбегать из-под вращающейся длинной скакалки.	Перепрыгивание через неподвижную, качающуюся и вращающуюся длинную скакалку (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях; в движущуюся цель (катящийся обруч) (З)		«Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	Длинная скакалка-2шт., цветные ленточки по количеству детей, обручи – 4, канат – 2, мячи для метания -15 шт.
№74												

Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников подготовительной к школе группы № _____ за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: Н: _____ 201__; К: _____ 201__)

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка		Возраст ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Уровень развития физических качеств			
				Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка правой рукой, м		Дальность броска мешочка левой рукой, м		Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг					
				Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н	К
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											
7.																											
8.																											
9.																											
10.																											
11.																											
12.																											
13.																											
14.																											
15.																											
16.																											
17.																											
18.																											
19.																											
20.																											
Продиагностировано:																											
Итого:			В																								
			С																								
			Н																								

Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников подготовительной к школе группы № _____ за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: _____ 201__)

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого	Примечание
			Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Ползание	Равновесие	Метание	Ловля мяча, бросание	Спортивные упражн.		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
	Продиагностировано:												
	Итого:	В											
		С											
		Н											

Сводный протокол сформированности первого интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» у воспитанников подготовительной к школе группы № ____ за 201__-201__ учебный год

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			Здоровье					Физкультура			Плавание	
			Оценка роста	Оценка веса	Инф. индекс	Зубная формула	Итого здоровье	Физич. подготовленность	Двигательные умения и навыки	Итого ФИЗО	Итого плавание	Итого по и/к 1
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
	Продиагностировано:											
	Итого:	В										
		С										
		Н										

