

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Радуга»**

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 года  
протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
МБДОУ «ДСОВ «Радуга»  
С.Г. Сумкина

---

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для средней группы**

Разработчик программы:

Руководитель физического воспитания  
Овчинникова Анна Эдуардовна

**пгт Приобье**

**2014 год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2013 года (п. 2 ст. 9)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 4 до 5 лет. Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий 15-20 минут, в неделю 2-3 занятия (2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие на улице), 10-12 занятий в месяц, 85 занятий в год.

Количество детей в средней группе – 32 человека, количество девочек - 12, количество мальчиков - 20.

### Состав группы

Дети I группы здоровья	Дети II группы здоровья	Дети III группы здоровья	Дети IV групп здоровья (дети-инвалиды)	Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Одаренные дети
25	6	-	1	-	-

### Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-

25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

1. Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

3. Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Содержание образовательной области "Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

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

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

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

1. развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

- координации);
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
  3. формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

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

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

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

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов 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.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Попытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

## 2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Автор методического пособия: Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет.

дата	Направление развития	тема	задачи	Количество занятий	примечание
01.09.14	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ (ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ)</b>		Мониторинг уровня освоения программы воспитанниками	2	
05.09.14					
08.09.14		<b>Занятие 1</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	
10.09.14		<b>Занятие 2</b>	Повторять упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении	1	

			при подпрыгивании.		
12.09.14		<b>Занятие 3</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1	
15.09.14		<b>Занятие 4</b>	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1	
19.09.14		<b>Занятие 5</b>	Продолжать учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1	
22.09.14		<b>Занятие 6</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1	
24.09.14		<b>Занятие 7</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
26.09.14		<b>Занятие 8</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
29.09.14		<b>Занятие 9</b>	Игровое занятие на улице. Повторять упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	1	
03.10.14		<b>Занятие 10</b>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	
06.10.14		<b>Занятие 11</b>	Закреплять навыки остановки по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1	
08.10.14		<b>Занятие 12</b>	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять	1	



			в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		
10.10.14		<b>Занятие 13</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	
13.10.14		<b>Занятие 14</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	
17.10.14		<b>Занятие 15</b>	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1	
20.10.14		<b>Занятие 16</b>	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1	
22.10.14		<b>Занятие 17</b>	Продолжать учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1	
24.10.14 27.10.14		<b>Занятие 18</b>	Занятие повторение на улице. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1	
31.10.14		<b>Занятие 19</b>	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.	1	
05.11.14		<b>Занятие 20</b>	Закрепить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом	1	

		направлении, в лазанье под дугу.		
07.11.14	<b>Занятие 21</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1	
10.11.14	<b>Занятие 22</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1	
14.11.14	<b>Занятие 23</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1	
17.11.14	<b>Занятие 24</b>	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1	
19.11.14	<b>Занятие 25</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	
05.11.14	<b>Занятие 26</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1	
21.11.14	<b>Занятие 27</b>	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
24.11.14	<b>Занятие 28</b>	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
28.11.14	<b>Занятие 29</b>	Игровое занятие повторение на улице. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1	
01.12.14	<b>Занятие 30</b>	Повторить ходьбу с выполнением	1	

			заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.		
03.12.14		<b>Занятие 31</b>	Закрепить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	
05.12.14		<b>Занятие 32</b>	Занятие повторение на улице. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1	
08.12.14		<b>Занятие 33</b>	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1	
12.12.14		<b>Занятие 34</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
15.12.14		<b>Занятие 35</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
17.12.14		<b>Занятие 36</b>	Игровое занятие на улице. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1	
19.12.14		<b>Занятие 37</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1	
22.12.14		<b>Занятие 38</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	
26.12.14		<b>Занятие 39</b>	Продолжать развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через	1	

			препятствие.		
12.01.15		<b>Занятие 40</b>	Игровое занятие на улице. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	
14.01.15		<b>Занятие 41</b>	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
16.01.15		<b>Занятие 42</b>	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
19.01.15		<b>Занятие 43</b>	Продолжать упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
23.01.15		<b>Занятие 44</b>	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
26.01.15		<b>Занятие 45</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
28.01.15		<b>Занятие 46</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1	
30.01.15		<b>Занятие 47</b>	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	1	
02.02.15		<b>Занятие 48</b>	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1	
06.02.15		<b>Занятие 49</b>	Продолжать упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края	1	

			скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.		
09.02.15		<b>Занятие 50</b>	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	
11.02.15		<b>Занятие 51</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1	
13.02.15		<b>Занятие 52</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1	
16.02.15		<b>Занятие 53</b>	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1	
20.02.15		<b>Занятие 54</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	
25.02.15		<b>Занятие 55</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1	
27.02.15		<b>Занятие 56</b>	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1	
02.03.15		<b>Занятие 57</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	
06.03.15		<b>Занятие 58</b>	Закрепить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	
11.03.15		<b>Занятие 59</b>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	1	
13.03.15		<b>Занятие 60</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	
16.03.15		<b>Занятие 61</b>	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1	
20.03.15		<b>Занятие 62</b>	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на	1	

		дальность.		
23.03.15	<b>Занятие 63</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1	
25.03.15	<b>Занятие 64</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1	
27.03.15	<b>Занятие 65</b>	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	1	
30.03.15	<b>Занятие 66</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
	<b>Занятие 67</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1	
03.04.15	<b>Занятие 68</b>	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	1	
06.04.15	<b>Занятие 69</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1	
08.04.15	<b>Занятие 70</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1	
10.04.15	<b>Занятие 60</b>	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	1	
13.04.15	<b>Занятие 71</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1	
17.04.15	<b>Занятие 72</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1	
20.04.15	<b>Занятие 73</b>	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	1	
22.04.15	<b>Занятие 74</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	
24.04.15	<b>Занятие 75</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	
27.04.15	<b>Занятие 76</b>	Развивать ловкость и глазомер при	1	

			метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.		
04.05.15		<b>Занятие 77</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1	
06.05.15		<b>Занятие 78</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1	
08.05.15		<b>Занятие 79</b>	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	1	
15.05.15		<b>Занятие 80</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	
18.05.15		<b>Занятие 81</b>	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1	
20.05.15		<b>Занятие 82</b>	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1	
22.05.15		<b>Занятие 83</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1	
25.05.15		<b>Занятие 84</b>	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	1	
29.05.15		<b>Занятие 85</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1	



### 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Количество
1	Гимнастические маты	2
2	Баскетбольный щит	1
3	Гимнастические скамейки	4
4	Дуги для подлезания	4
5	Коврики для профилактики плоскостопия	6
6	Гимнастические палки	12
7	Мячи разной величины	18
8	Канат	1
9	Лестницы-стремянки	4
10	Дорожки «здоровья»	2
11	Скакалки	18
12	Теннисный стол	1
12	Набор мягких модулей	1
13	Мячи для профилактики плоскостопия	5
14	Велосипеды	3
15	Самокаты	2
16	Льжи детские	20
17	Льжи взрослые	2
18	Мячи - прыгунки	4
19	Велотренажер	1
20	Тренажер «Беговая дорожка»	1
21	Тренажер для кардионагрузок	1
22	Тренажер для пресса	1
23	Магнитофон	1
24	Шведская стенка	1

### 4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ

#### Воспитанник средней группы

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
  - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
  - Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
  - Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
  - Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
    - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
    - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Критерии и методы оценки физической подготовленности детей



**Быстрота** определяется временем пробегания отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м – с высокого старта, частотой движений.

Об уровне развития *скоростносиловых способностей* у дошкольников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см), прыжка вверх с места (см); по приседанию за 20 с (количество раз); подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз) и др.

В практике работы с дошкольниками для оценки *общей выносливости*, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Для определения *силы* применяют методику ручной динамометрии (кг); становой динамометрии (кг); подтягивание на перекладине (количество раз); бросок набивного мяча из-за головы, сидя ноги врозь (м); вис на согнутых руках (с, мин).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 4-7 лет считается поднятие туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки скрещены на груди.

**Ловкость** выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция – 30 м), и бега змейкой между предметами (дистанция бега – 10 м). Челночный бег – многоструктурное двигательное действие, и его результат опосредован в большей степени ловкостью.

Для оценки *гибкости* используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, поднятие туловища из положения лежа на спине и др. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как подвижность в одном суставе не всегда коррелирует с подвижностью в другом.

**Оценка функции равновесия** производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в пределах 3 мин в положении “носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед”. Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования.

Для оценки функции статического равновесия предлагаются и другие задания: удерживать позу, стоя на одной ноге; устоять на носках с закрытыми глазами в течение 10 с и др. Для оценки динамического равновесия используется ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### **Общероссийская система мониторинга**

В настоящее время в дошкольных учреждениях различных регионов России проводится оценка физической подготовленности детей по программе общероссийской системы мониторинга. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов образовательных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

## Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. Это самый популярный тест для исследования скоростносиловых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста;

- бросок мяча весом 1 кг (медбола) вдаль двумя руками из положения стоя. Выполнение этого движения из положения стоя связано с активным включением в работу группы крупных мышц туловища. Как показывает практика, выполнение теста вызывает затруднения у детей 4-5 лет, хотя 6-7летние дети в основном справляются с этим заданием без посторонней помощи;

- бег по прямой с высокого старта на 30 м (для оценки быстроты);

- бег змейкой между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м (для оценки ловкости);

- сохранение статического равновесия, стоя на линии – пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги (от 15-20 с);

- подбрасывание и ловля мяча двумя руками (15 раз, диаметр мяча 15-20 см);

- метание вдаль мешочков с песком весом 150-200 г удобной рукой (5-8 м);

- наклон вперед из положения сидя (5-7 см за линию пяток).

В качестве дополнительных тестов можно рекомендовать:

- исследование мышечной силы правой и левой кисти;

- непрерывный бег в медленном темпе в течение 3 мин;

- подъем туловища в сед за 30 с (8-10 раз).

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОО различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

### Алгоритм тестирования

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (“зоны ближайшего развития”);

- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;

- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит руководитель физического воспитания. Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;
- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить “сквозное” тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности каждого ребенка и детей от 4 до 7 лет;
- использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки).

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же. Обследование происходит в утреннее время во время занятий по физической культуре и на прогулке.

Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, грунтовой дорожки для бега.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отработывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

### **Требования по безопасности тестирования**

Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития. В ДООУ используются тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. В полной мере должен действовать принцип “не навреди”.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача). Дошкольники 2-й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме

плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30 м. Тест “прыжок в длину” для них допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер). При пупочной грыже и грыже белой линии живота дети освобождаются от теста “подъем в сед” и т. п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка “ЛФК”, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.

Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

В связи с тем, что у большинства детей отмечается слабость связочно-мышечного аппарата и возникает риск получения серьезной травмы, не рекомендуются использовать в качестве тестов “висы”, элементы акробатики (“мостик”, кувырки), перебрасывание друг другу утяжеленного мяча. Необходимо строго дозировать упражнения на силовую выносливость – подъем туловища в сед из положения лежа. Анализ состояния здоровья современных детей выявил, что многим детям не показан бег в максимальном темпе на длинные дистанции (на 90 м – до 5 лет, на 300 м – с 5 лет).

Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дошкольники нуждаются в постоянном контроле со стороны воспитателя и медицинской сестры. Перед тестированием воспитателю желательно провести сбор дополнительной информации:

- характер последнего заболевания (диагноз, продолжительность в днях, наличие выраженных осложнений);
- параметры сна накануне (продолжительность, спокойный или тревожный);
- настроение (хорошее, нормальное, бодрое, вялое, подавленное, раздражительное);
- наличие у ребенка жалоб на плохое самочувствие.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.).

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования

Оценка полученных результатов – сложная задача. Старший воспитатель обязан владеть основными способами правильного анализа исследуемых показателей.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и

отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3 или 5-балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;
- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально-дифференцированного подхода.

Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку.

#### **Перечень показателей развития двигательных навыков и качеств детей 5–7 лет, рекомендованных для оценки физической подготовленности**

Образовательные программы	Показатели развития (базовые и дополнительные)
Программа воспитания и обучения в детском саду	Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через скакалку. Перебрасывание набивного мяча, бросок предметов в вертикальную и горизонтальную цель. Метание правой и левой рукой в движущуюся цель. Плавание произвольным способом на расстояние 15 м

#### **Тесты общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ**

Возраст, лет	Тестовые упражнения (мальчики, девочки)
4-7 лет	Бег на 30 м с высокого старта. Бег на 90 м (до 5 лет), 300 м (с 5 лет). Подъем туловища в сед за 30 с. Прыжок в длину с места

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### *Методические пособия*

- 1.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
7. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.