

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золушка»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
педагогическим советом

Протокол
от «05» сентября 2017 г. № 1



«Утверждена»
Заведующий муниципальным бюджетным дошкольным
образовательным учреждением «Детский сад Золушка»
И.В. Атясова
Приказ от «05» сентября 2017 г. № 188

Рабочая программа

Образовательная область:

Физическое развитие

Вид непосредственно организованной образовательной
деятельности:

Физическая культура

Возрастная группа: 5-6 лет

Данная ра
«Детский сад
развитие духо
общечеловечес
образовании),

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации),

- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе детского сада организованная образовательная деятельность по физической культуре организуется 3 раза в неделю (продолжительность - 25 минут). Одна из них организуется на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Всего в течение учебного года с 1 сентября по 31 мая планируется 37,5 часов, включая зимние каникулы с 10 по 15 января, на которых проводятся спортивные игры, досуги, развлечения. Кроме того, два раза в месяц организуется физкультурный досуг продолжительностью 30 – 45 минут. Два раза в год, зимой и летом, проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. (см. календарно-тематический план)

В содержание организованной образовательной деятельности по физической культуре включаются упражнения на формирование правильной осанки и плоскостопия.

Содержание программы:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные

мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120м (2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. бег на скорость: 20м примерно за 5 – 5,5 секунды (к концу года 30м за 7,5 – 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползанием на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, Перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3 – 4 м). прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов – поочередно через каждый (высота 15 – 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100см) в высоту с разбега (30 – 40 см). прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижимаясь к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямом, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 – 4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона (5 – 6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазанием и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Принеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

К концу шестого года дети могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать произвольно
- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Задачи.

а)

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколёсном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

b)

- Развивать культуру движений и телесную рефлексию.
- Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Всесторонне развивать личность ребёнка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

c)

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.

1. Педагогический анализ №1 (сентябрь) – комплексный

2. Педагогический анализ №2 (май) – комплексный

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года.

Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определять, за счет чего был достигнут прирост:

- За счет естественного роста;
- За счет увеличения естественной двигательной активности;
- За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.
-

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ

Показатели	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Сгибание туловища	М	17 – 20	20 – 22
	Д	14 – 16	18 – 20
Быстрота (сек.) Бег на 30 м	М	9.2 – 7.9	8.4 – 7.6
	Д	9.8 – 8.3	8.9 – 7.7
Скоростно-силовые качества (см) 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжок в высоту с места 3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя. 4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой. 5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7
	Д	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6
	М	30.0 – 35.0	35.0 – 40.0
	Д	25.0 – 30.0	30.0 – 35.0
	М	187 – 270	221 – 303
	Д	138 – 221	156 – 256
	М	3.9 - 5.7	4.4 – 7.9
	Д	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7
	М	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3
	Д	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7
Выносливость: Бег на: 90 м 120 м 150 м		10.6 – 25.0	-
	М	-	35.7 – 29.2
	Д	-	-
Ловкость (сек.) Бег на 10 м. между предметами	М	7.2 – 5.0	5.0 – 4.5
	Д	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0
Статистическое равновесие (сек.) Удержание равновесия на одной ноге	М	7.0 – 11.0	40 – 60
	Д	9.0 – 14.0	50 - 60

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

3 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет все движения.

2 балла – соответствует – ребенок технически правильно выполняет большинство движений.

1 балл – не соответствует – ребенок не владеет техникой выполнения движений.

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ:

Превышает – высокие показатели.

Соответствует – средние показатели физической подготовленности.

Не соответствует – ниже средних показателей физической подготовленности

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на 30м.

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор по физкультурно-оздоровительной работе проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног.

1. «Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 2 – круговые движения локтями вперед; 3 – 4 – круговые движения локтями назад (по четыре раза).
3. «Рисуем туловищем». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).
4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога согнута в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1 – 3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по три раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки инструктор по физкультурно-оздоровительной работе предлагает пробежать до игрушки. Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Инструктор вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Инструктор подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Качественные показатели

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом, примерно, 60 – 70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Предварительная работа. В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги согнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат). Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки.

Качественные показатели.

1. И.п.: а) ноги параллельны, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

2. Прыжок в высоту с места.

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. У детей спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

3. Бросок набивного мяча.

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50 см на расстояние 5 м). Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

Методика обследования. В водную часть для детей включают ходьбу на высоких четвереньках, отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову, как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

4. Метание мешочка с песком.

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят три мешочка с песком весом 200г, мел.

Методика обследования. После разминки воспитатель предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком над головой) произвести три броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Определение уровня сформированности выносливости.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 – 6 лет – 120 метров.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым стайкой бегут к линии финиша.

Определение уровня сформированности ловкости.

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – два мешочка с песком весом 200г, на финише – стул.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Оценка функций равновесия.

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Оценка координации движения.

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор по физкультурно-оздоровительной работе предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Оценка силовых качеств

Оценка силовых качеств проводится подсчетом количества подъемов туловища из положения лежа на спине.

Ребенок садится на мат, ноги согнуты в коленных суставах, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!» ребенок старается делать опускание – поднимание туловища, как можно быстрее на протяжении 30 секунд.

Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной В. И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)},$$

где W – прирост показателей темпов, %

V1 – исходный уровень,

V2 – конечный уровень.

Например, Саша прыгнул в длину с места в начале года на 42 см, а в конце на 46 см. подставляя эти значения в формулу, получаем:

$$W = \frac{100 (46 - 42)}{\frac{1}{2} (42 + 46)},$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств (таблица)

Шкала оценки темпа прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовл.	За счет естественного роста;
8 – 10	Удовлетв.	За счет увеличения естественной двигательной активности;
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Перечень основных средств обучения.

1. Технические средства обучения: пианино, магнитофон.

2. Разнообразный спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические палки, ленты, разнообразные мячи (футбольные, баскетбольные, малые и большие), обручи, гимнастическая стенка, набивные мячи, короткая и длинная скакалка, кегли, флажки, канат, кольцоброс, мешочки с песком, конусы, батут и др.

Список литературы.

1. Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Золушка», 2017.
2. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми в детском саду. Старшая группа», издательство Мозаика-Синтез, Москва, 2009.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж, 2007.

4. Е. И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет», Волгоград, 2009.
5. Г. А. Лапшина «Праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2008
6. Т. Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2009
7. О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей», Ярославль, Академия Развития ВКТ, Владимир, 2005.
8. Л. Г. Горькова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва, 2007.
9. Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, Мозаика-Синтез, 2008.
10. Е. А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2008.
11. М. Н. Ключева «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2007.
12. Е. Н. Вареник «Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», Москва, Творческий центр, 2008.
13. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет», Волгоград, 2010.
14. С. Н. Сапего «Спортивные праздники в детском саду», Москва, 2007.