

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. № 105



Рабочая программа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ:

«Физическое развитие»

Вид непосредственно организованной образовательной
деятельности:

Физическая культура

Возрастная группа: 4-5 лет

Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии с приоритетами образовательной программы МБДОУ «Детский сад «Золушка» (сохранение здоровья детей при достижении высокого качества их образования и развития; развитие духовной сферы ребенка, его общей культуры, творческого потенциала на основе органичного восприятия общечеловеческих культурных и нравственных ценностей; преемственность дошкольного и начального звеньев образования), с содержанием образовательной области «Физическое развитие», направленным на достижение целей формирования у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 6 – 7 минут.

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре с детьми проводится три раза в неделю. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения.

Продолжительность всей организованной образовательной деятельности 18 – 20 минут. Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми, которая 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 примерно 30 часов организованной образовательной деятельности, включая зимние каникулы с 10 по 15 января, на которых проводятся спортивные игры, досуги, развлечения. Кроме того, один раз-два раза в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут (см. календарно-тематический план на и перспективный план развлечений и досугов).

Содержание программы:

I. Основные движения

1. Ходьба: ходьба обычная, на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; с чередованием с ползанием.

2. Упражнения в равновесии: ходьба между линиями (расстояние 10 – 15 см), по линии, 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).

3. Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. 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).

4. Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямом (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 и 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).

5. 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.

6. Катание, бросание, ловле, 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 2м), 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.

7. Строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

8. Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

II. Общеразвивающие упражнения

а. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (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 их 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.

б. 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). наклонять 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.

в. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу на носок, на пятку вперед, назад, в сторону; выполнять притопы; полуприседания (4 – 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

d. **Статистические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

III. Спортивные упражнения

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

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 переступающим шагом, полуёлочкой (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 двухколесном и трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движение ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая погрузиться в воду до подбородка, до 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», «Бег за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

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

IV. Подвижные игры.

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр:

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 т.д.

К концу пятого года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Задачи:

- а)
- Формировать правильную осанку;
 - Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
 - Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам 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).
 - Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
 - Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
 - Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
 - Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- б)
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
 - Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- в)
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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	
		4 года	5 лет
Сгибание туловища	М	15 – 18	17 – 20
	Д	11 – 14	14 – 16
Быстрота (сек.)	М	10.5 – 8.8	9.2 – 7.9
Бег на 30 м	Д0	10.7 – 8.7	9.8 – 8.3
Скоростно-силовые качества (см)			
1. Прыжок в длину с места	М	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4
	Д	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0
2. Прыжок в высоту с места	М	-	30.0 – 35.0
	Д	-	25.0 – 30.0
3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	117 – 185	187 – 270
	Д	97 – 178	138 – 221
4. Метание мешочка с песком вдаль правой рукой.	М	2.5 – 4.1	3.9 - 5.7
	Д	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4
5. Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2
	Д	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5
Выносливость: Бег на:			
90 м	М	-	10.6 – 25.0
120 м	Д	-	-

150 м		-	-
Ловкость (сек.)	М	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0
Бег на 10 м. между предметами	Д	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0
Статистическое равновесие (сек.)	М	3.0 – 5.0	7.0 – 11
Удержание равновесия на одной ноге	Д	5.0 – 8.0	9.0 – 14.0

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 добежать 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.

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. Детям предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед).

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.

2. Прыжок в высоту с места.

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям предлагают попрыгать, как зайчики, на месте. 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 500 г.

Методика обследования. В водную часть для детей включают ходьбу на высоких четвереньках. 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.

Определение уровня сформированности выносливости.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 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 «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); предупреждает о том, что 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 подбрасывать 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 – поднятие 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	Неудов.	За счет естественного роста;
8 – 10	Удов.	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: музыкальный центр, диски.
2. Разнообразный спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, набивные мячи, короткая и длинная скакалка, кегли, флажки, канат, ленты, разнообразные мячи (футбольные, баскетбольные, малые и большие), обручи, мешочки с песком, конусы, батут и др.

Список литературы.

1. Н.Е Вераксы, Т.С.Комарова, М.А. Васильева Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2010.
2. Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Золушка», 2017
3. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет», издательство Москва «Просвещение»,1986
4. Л. Г. Горькова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва, 2007.
5. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Воронеж, 2007.
6. Е. И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет», Волгоград, 2009.
7. Т. Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Москва, Мозаика-Синтез, 2008.
8. Г. А. Лапшина «Праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2008
9. Т. Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», Воронеж «Учитель», 2009
- 10.О. Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей», Ярославль, Академия Развития ВКТ, Владимир, 2005.
- 11.Е. А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2008.
- 12.С. Н. Сапего «Спортивные праздники в детском саду», Москва, 2007.
- 13.М. Н. Ключева «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Санкт – Петербург, «Детство-пресс», 2007.
14. Е. Н. Вареник «Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет», Москва, Творческий центр, 2008.