

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 79 «ПЧЁЛКА»  
141006, г. Мытищи, проспект Астрахова стр 3 эл. почта dou\_79@edu-mytvshi.ru



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 79 «Пчёлка»  
/Е.Б. Гадеева/  
«30» августа 2022 года

## АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ 2022 - 2023 учебный год

Разработала: инструктор  
высшей квалификационной категории  
Галиева Гузалия Ильфатовна

Согласовано на заседании Совета МБДОУ №79  
«Пчёлка»  
Протокол №1 от «30» августа 2022г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБДОУ №79 «Пчёлка»  
протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Вступила в действие в соответствии с приказом по  
МБДОУ №79 «Пчёлка»  
от «31» августа 2022 г. № 125

Мытищи, 2022

# Содержание

## **Введение**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цели и задачи Программы.
- 1.3 Принципы построения Программы.

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1 Сопровождение детей с особыми возможностями здоровья. (ОВЗ)
- 2.2. Методы и приёмы обучения.
- 2.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

### **3. Организационный раздел**

- 3.1 Перспективный план работы инструктора по физической культуре.
- 3.2 Структура занятий, формы организации.
- 3.3 Связь с образовательными областями.
- 3.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.
- 3.5 Список литературы.

## **Введение**

Дошкольники - первая ступень в образовании. ФГОС ориентирован не только на поддержку "разнообразия детства", но и вариативности развивающих форм этой поддержки. ФГОС является стандартом качества ДО, качества полноценной творческой жизни детей в ДОУ. Принятие Стандарта приведет к росту социального статуса детства. А это значит, что возрастет социальный статус, прежде всего, самих детей, их семей, дошкольного учреждения, воспитателей - и по уровню профессиональной компетентности, и по финансовому уровню. Стандарт нацелен на создание конкретных условий на обеспечений у него мотивации к обучению, познанию, творчеству.

## **Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

**Адаптивная физическая культура** — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид физической культуры для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Содержание такой физкультуры направлено на активизацию, поддержку и восстановление жизненных сил. Это обеспечивается полной свободой выбора форм, методов и средств занятий.

Можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

### **Для составления адаптированной образовательной программы использовались специальные программы и концепции:**

- Примерная общеобразовательная инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы, под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М Дорофеевой, 2019г.
- Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- Концепция о соотношении мышления и речи (Л. С. Выготский, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия, Ж. Пиаже и др.);

- Концепция о целостности языка как системы и роли речи в психическом развитии ребенка (В.М. Солнцев);
- Современные представления о структуре речевого дефекта (В.И. Лубовский, Е.С. Слепович, Р.Д. Триггер, Н. Ю Борякова, Е. М. Мастюкова, Т.Б. Филичева, Г. В. Чиркина и др.). Принципы и подходы к формированию Программы

Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основной образовательной области - «Физическое развитие»

**Основанием для разработки адаптированной общеобразовательной программы по физическому воспитанию служит:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- устав МБДОУ №79 «Пчёлка»;
- основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ №79 «Пчёлка»;

**- Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.3648-20 от 18.12.2020 г. (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СанПиН 1.2.3685-21.
5. Примерной общеобразовательной инновационной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой.
6. Устав МБДОУ Детский сад №79 «Пчёлка» .

**Локальные акты:**

- Положение о Педагогическом совете;
- Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме;

**1.2 Цели и задачи Программы.**

**Цель:**

- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи Программы:**

#### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

#### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Обогащение словарного запаса.

#### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
3. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
4. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
6. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

### **1.3. Принципы построения Программы.**

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе

реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- обеспечение принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- обеспечение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослых и детей, в самостоятельной деятельности детей в рамках НОД, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

### **2.1 Сопровождения детей с особыми возможностями здоровья. (ОВЗ)**

Психолого-педагогическое сопровождение особого ребёнка - одна из составляющих комплексного сопровождения ребёнка с ОВЗ в условиях ДОУ в контексте ФГОС.

Основной задачей психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ является обеспечение доступного, качественного и эффективного развития с учетом возможностей детей, а так же развития адаптивных социальных качеств, необходимых для поступления в школу. Для педагогического коллектива важно выстроить систему сопровождения этих групп детей в единстве диагностики и коррекции. В работе с детьми с особыми возможностями здоровья очень важен комплексный системный подход, который включает в себя согласованную работу всех специалистов МБДОУ, он реализуется через ПМПК.

Процесс сопровождения осуществляется специалистами, знающими психофизиологические особенности детей: (логопед, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог-психолог).

Формирование движений, моторики ребенка — один из важнейших компонентов его физического развития. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности детей.

**Физическое воспитание и физическое развитие детей с ОВЗ должно быть направлено на решение задач двух типов:**

1. Задачи, общие для всех дошкольных учреждений.
2. Специфические задачи, направленные на коррекцию, компенсацию и предупреждение отклонений в физическом развитии, обусловленных характером нарушений.

**Общие задачи:**

1. укрепление здоровья ребенка;
2. обеспечение развития гармоничного его телосложения, правильная осанка;
3. закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности;
4. развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности;
5. тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
6. закаливание организма.

**Специфические задачи:**

1. создание специальных условий, стимулирующих физическое развитие ребенка в целом;
2. профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
3. осуществление системы коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие и совершенствование основных движений, физических качеств и на предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.

Коррекционная направленность должна сопровождать всю работу по физическому воспитанию детей с ОВЗ, в том числе и при осуществлении общих задач.

Физическое воспитание проводится в повседневной жизни и на специальных занятиях.

В режиме дня выделены специальные мероприятия, направленные на физическое воспитание детей: режим питания и сна, утренняя гимнастика (зарядка), прогулка, закаливающие и гигиенические процедуры.

В коррекции физического развития детей важную роль играет создание режима двигательной активности. Сюда входит проведение утренней гимнастики, подвижных игр на прогулках в утреннее и вечернее время, использование подвижных видов работы на всех занятиях.

Подвижные игры на прогулке, предварительно разучиваются на специальных занятиях по физическому воспитанию и должны отбираться в соответствии с уровнем физического развития детей данной группы.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы

основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, с элементами соревнования.

## **2.2 Методы и приемы обучения.**

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.



### **2.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.**

| <b>№</b> | <b>Направление работы</b>                                   | <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Обеспечение здорового образа жизни.                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- щадящий режим;</li><li>- организация микроклимата в жизни группы;</li><li>- профилактические, оздоровительные мероприятия.</li></ul>                                                                                                                                                               |
| 2.       | Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы. | <ul style="list-style-type: none"><li>- планирование физкультурных занятий:</li><li>- разработка конспектов физ. занятий:</li><li>- планирование физ. мероприятий.</li></ul>                                                                                                                                                               |
| 3.       | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.   | <ul style="list-style-type: none"><li>- проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.</li><li>- физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники;</li><li>- подвижные игры;</li><li>- спортивные игры;</li><li>- индивидуальная работа по развитию движений;</li><li>- недели здоровья.</li></ul> |
| 4.       | Мониторинг.                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- проведение диагностики физической подготовленности дошкольников.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.       | Организация активного отдыха и самостоятельной              | <ul style="list-style-type: none"><li>- подвижные игры;</li><li>- самостоятельная деятельность на прогулке, в группах;</li></ul>                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | двигательной деятельности детей.         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические паузы;</li> <li>- использование сезонных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6. | Закаливание детского организма.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- соблюдение режима, структуры прогулки;</li> <li>- гигиенические и водные процедуры;</li> <li>- хождение босиком;</li> <li>- гигиеническое мытьё ног;</li> <li>- рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе.</li> </ul> |
| 7. | Работа с родителями.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- день открытых дверей;</li> <li>- родительские собрания;</li> <li>- участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада;</li> <li>- пропаганда ЗОЖ.</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| 8. | Медико - педагогический контроль.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования;</li> <li>- мониторинг за состоянием здоровья детей;</li> <li>- рациональное питание.</li> </ul>                                                                                                                           |
| 9. | Работа по охране жизни и здоровья детей. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для занятий;</li> <li>- соблюдение санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий;</li> <li>- инструктаж.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |

### **3.1 Перспективный план работы инструктора по физической культуре.**

|                 | <b>Работа с педагогами</b>                                                                                                           | <b>Работа с родителями</b>                                                                                                                 | <b>Работа с детьми</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Образование</b><br>( курсы, семинары<br>- практикумы,<br>мастер- классы) |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Консультации с воспитателями о детях, требующих дополнительной коррекционной работы по результатам мониторинга физического развития. | Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. | Мониторинг физического развития детей.<br>Сдача нормативов.<br><u>«День знаний».</u><br>Музыкально - спортивное развлечение.<br><u>«День здоровья»</u><br>Музыкально-спортивное мероприятие<br><u>«День ПДД»</u><br>Музыкально – спортивное мероприятие | Изучение методической и практической литературы по теме «Речь и движение».  |
| <b>Октябрь</b>  | Участие в ПМПк детского сада.                                                                                                        | Консультация на тему «Физические упражнения для всех»                                                                                      | Физкультурное развлечение во 2 младшей, средних, старших, подготовительных группах.                                                                                                                                                                     | Изучение и подбор материала по зимним олимпийским видам спорта.             |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация по теме: «Прогулки-походы за территорию                                                                                 | Индивидуальные беседы с родителями по поводу                                                                                               | Физкультурный досуг во 2 младшей, в средних, старших                                                                                                                                                                                                    | Изучение и подбор материала к досугам.                                      |

|                |                                                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                              |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | детского сада».                                                                               | спортивных секций «Спортивные секции для детей».                                    | и подготовительных группах.<br><u>«Неделя здоровья»</u>                                                                                                    |                                                                                              |
| <b>Декабрь</b> | Подготовка консультаций совместно с воспитателями для родителей по интересующим их темам.     | Консультация «Зимой снег играм не помеха»                                           | <u>«Зимние забавы»</u> . Физкультурный досуг во 2 младшей, в средних, старших и подготовительных группах.                                                  | Изучение методической литературы по теме:<br>«Интегрированные физкультурно-речевые занятия». |
| <b>Январь</b>  | Рекомендации по теме: «Картотека зимних подвижных игр»                                        | Консультация «Как научить ребёнка кататься на лыжах».                               | <u>«Прощание с ёлочкой»</u><br>Музыкально – спортивное мероприятие, все группы.                                                                            | Изготовление картотеки речедвигательных упражнений.                                          |
| <b>Февраль</b> | Подготовка и проведение спортивных праздников совместно с воспитателями и муз. Руководителем. | Консультация «Снежные забавы с детьми»                                              | Подготовительные, старшие и средние группы - спортивный праздник посвященный 23 февралю.<br><br>«Широкая масленица»<br>Музыкально – спортивное мероприятие | Накапливание практического материала по работе с детьми с общим недоразвитием речи.          |
| <b>Март</b>    | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий дома и в группе.   | Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования.<br><br>Консультация | Подготовительные, старшие и средние группы спортивный праздник посвященный 8 марта                                                                         | Подборка упражнений и музыки для релаксации.                                                 |

|               |                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                           | «Значение утренней гимнастики и как приучить ребёнка к зарядке»                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| <b>Апрель</b> | Подготовка консультаций совместно с воспитателями для родителей по интересующим их темам. | Подготовка эмблем и девизов для проведения спортивных праздников в подготовительных и старших группах.<br>Консультация «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» | Физкультурный досуг во всех группах «Школа космонавтов»                                                                                                         | Накапливание практического материала по работе с детьми с ЗПР и ОНР                                      |
| <b>Май</b>    | Консультация по теме «Подвижные игры для детей летом».                                    | Проведение консультаций для родителей «Играем всей семьей».                                                                                                                     | <u>«Парад улыбок»</u><br>Музыкально – спортивное мероприятие<br>Старшие, подготовительные группы<br>Мониторинг физического развития детей.<br>Сдача нормативов. | Изучение методической литературы и статей из журналов «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду». |

### **3.2 Структура занятий.**

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

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

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

### **3.3 Формы организации образовательной области «Физическая культура».**

**Занятие тренировочного типа** - направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ** - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** - дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ** - дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ** - применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия** - целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Задачи работы с детьми 3-4 лет.**

- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

|                 | <b>Ходьба и бег</b>                                                                                                                | <b>Равновесие</b>                                                                                                           | <b>Прыжки</b>                                                                              | <b>Ползание и лазанье</b>                                                             | <b>Катание, бросание, метание</b>                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сентябрь</b> | - Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу;<br>- в беге друг за другом.                                                    | - Учить ходить по рейке, положенной на пол;<br>- Упражнять в медленном кружении в обе стороны.                              | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте;<br>- Упражнять в прыжках из кружка в кружок. | - Учить ползать на четвереньках по прямой.                                            | - Учить катать мяч друг другу.                                                            |
| <b>октябрь</b>  | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена;<br>- в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую. | - Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;<br>- Упражнять в медленном кружении в обе стороны. | - Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами .                    | - Учить перелезать через бревно;<br>- Учить ползать на четвереньках между предметами. | - Учить катать мяч в воротца;<br>- Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу. |
| <b>ноябрь</b>   | - Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой;<br>- в беге в колонне по                                              | - Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.                                       | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между                | - Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;<br>- Учить пролезать в обруч.       | - Учить катать мяч между предметами.<br>- Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя    |



|                |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | одному, на носочках, змейкой.                                                                                             |                                                                                                                           | предметами .                                                                             |                                                                                                     | руками от груди.                                                                                    |
| <b>декабрь</b> | - Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях;<br>- в беге в медленном темпе, змейкой. | -Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы;<br>-Упражнять в медленном кружении в обе стороны. | - Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур.        | - Учить ползать на четвереньках между предметами.                                                   | - Учить катать мяч в воротца.<br>-Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди.         |
| <b>январь</b>  | - Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях;<br>- в беге по прямой и змейкой.                                   | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.                                             | - Упражнять в прыжках через предметы; между предметами .                                 | - Учить ползать на четвереньках между предметами;<br>- Учить пролезать в обруч.                     | - Учить катать мяч между предметами;<br>-метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой.       |
| <b>февраль</b> | -Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий;<br>- в беге в медленном темпе, с выполнением заданий.              | - Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагиванием через предметы.        | -Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок;<br>-Упражнять в умении прыгать через линию. | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;<br>- Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; | -Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди<br>-Учить ловить мяч, брошенный взрослым. |
| <b>март</b>    | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную                                                             | - Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку                                                     | -Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте;<br>-Упражнять                           | -Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.                                           | -Учить бросать, ловить мяч.<br>- Учить катать мяч между                                             |

|               |                                                                                                                    |                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | ю;<br>- в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе.                                                               | другой.                                                                                     | в умении прыгать через 4-6 линий.                                                                         | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке.                                                     | предметами.                                                                                                |
| <b>апрель</b> | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом);<br><br>- в беге в медленном темпе, с выполнением заданий. | -Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.                           | -Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую.)<br>-Учить прыгать в длину с места. | -Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;<br>-Упражнять в ползании на четвереньках по прямой. | -Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>- ловить мяч, брошенный взрослым. |
| <b>май</b>    | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием);<br>- в беге в медленном и быстром темпе.                | -Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагиванием через предметы; | -Учить прыгать в длину с места, с высоты;<br>- Упражнять в прыжках вверх с места.                         | -Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола.          | -Упражнять в бросании и ловле мяча; в метании мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.               |

### **Задачи работы с детьми 4-5 лет.**

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.

- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

|                 | <b>Ходьба и бег</b>                                                                                                     | <b>Равновесие</b>                                      | <b>Прыжки</b>                                                                                    | <b>Ползание и лазанье</b>                                                                       | <b>Катание, бросание, метание</b>                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сентябрь</b> | - Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках.<br>- Учить бегать в колонне по двое.           | - Учить ходить по ребристой доске и бревну.            | - Учить прыгать на одной ноге.<br>- Упражнять в прыжках с места.                                 | - Упражнять в лазанье по гимнастической стенке;<br>-Упражнять перелезать через бревно.          | - Учить метать предметы на дальность.<br>-Учить прокатывать обруч друг другу.                                                   |
| <b>октябрь</b>  | - Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой.<br>- в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе. | - Упражнять в ходьбе по веревке.                       | - Упражнять в прыжках с места;<br>-Учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой. | - Учить ползать на животе по гимнастической скамейке.                                           | - Учить ловить мяч двумя руками.<br>- Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд.                                          |
| <b>ноябрь</b>   | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий;<br>- в беге в колонне по два.                        | - Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове. | - Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.                                  | - Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске.<br>-Упражнять в ползании между предметами. | - Упражнять в ловле мяча.<br>-Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой.<br>-Упражнять в метании предметов на дальность. |
| <b>декабрь</b>  | - Упражнять в ходьбе в разных направлениях;                                                                             | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.             | -Учить прыгать поочередно через                                                                  | -Упражнять в ползании между предметами.                                                         | - Упражнять в ловле мяча.<br>-Упражнять                                                                                         |

|                |                                                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | с выполнением заданий;<br>-Учить бегать со сменой ведущего.                                                                              | -Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола.                                                                | линии.<br>- Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом.                                                  | -Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.                                                       | в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.                                                                 |
| <b>январь</b>  | - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий;<br>Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью.        | -Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы;<br>-Учить перешагивать через рейки лестницы.      | - Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках с продвижением вперед.           | -Упражнять в умении ползать по наклонной доске.<br>-Учить ползать змейкой.                                               | -Учить метать предметы в горизонтальную цель.<br>-Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами. |
| <b>февраль</b> | - Упражнять в ходьбе с изменением направления.<br>-Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом. | - Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.<br>- Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. | -Учить прыгать - ноги вместе, ноги врозь.<br>- Учить прыгать на одной ноге поочередно ; с поворотом кругом. | -Учить подлезать под веревку правым и левым боком.<br>-Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.<br>-Учить метать предметы в вертикальную цель.       |
| <b>март</b>    | -Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп.<br>-Упражнять в беге со сменой ведущего.                        | -Учить перешагиванию через набивные мячи.<br>-Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.                             | - Упражнять в прыжках - ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты.<br>-Учить прыгать с короткой скакалкой.  | -Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой).<br>-Упражнять подлезать под веревку правым и левым  | -Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие.                                      |

|               |                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                     | боком.                                                                                                  |                                                                                                  |
| <b>апрель</b> | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове.<br>-Упражнять в беге с изменением темпа. | -Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук.             | - Упражнять в прыжках через предметы.<br>- Учить прыгать на одной ноге поочередно . | -Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке. | -Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.                                      |
| <b>май</b>    | -Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках.<br>-Упражнять в беге со сменой ведущего.            | - Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.<br>-Упражнять в перешагивании через рейки лестницы. | - Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом.                          | -Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.<br>-Упражнять пролезать в обруч.     | -Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой.<br>-Упражнять в прокатывании и обручей. |

### **Задачи работы с детьми 5-6 лет.**

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

|                 | <b>Ходьба и бег</b>       | <b>Равновесие</b>                 | <b>Прыжки</b>                | <b>Ползание и лазанье</b>           | <b>Катание, бросание, метание</b> |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>сентябрь</b> | -Учить ходьбе перекатом с | Совершенствовать навыки ходьбы по | -Учить прыгать на одной ноге | -Упражнять ползать на четвереньках, | -Учить ловить мяч двумя           |

|                |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                                                                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <p>пятки на носок; на наружных сторонах стоп.</p> <p>-Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена.</p>                                                     | <p>ребристой доске.</p> <p>-Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p>                                | <p>поочередно.</p> <p>-Учить прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p>               | <p>толкая головой мяч.</p> <p>-Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой.</p>                                | <p>руками.</p> <p>-Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие.</p>                                      |
| <b>октябрь</b> | <p>-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках.</p> <p>-Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена.</p>                                                | <p>-Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине.</p> | <p>-Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании с ходьбой.</p>          | <p>-Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.</p>                           | <p>-Учить прокатывать набивные мячи.</p> <p>-Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель.</p>          |
| <b>ноябрь</b>  | <p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой.</p> <p>-Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом.</p> | <p>-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках.</p>                      | <p>-Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см).</p>       | <p>-Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени.</p> <p>-Учить перелезать через несколько предметов подряд.</p> | <p>-Учить метать предметы на дальность.</p> <p>-Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед.</p> |
| <b>декабрь</b> | <p>-Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп.</p> <p>-Учить</p>                                                                                 | <p>-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках.</p>                                 | <p>-Упражнять в прыжках разными способами.</p> <p>-Упражнять в прыжках на мягкое покрытие</p> | <p>-Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч.</p> <p>-Учить пролезать в обруч</p>                        | <p>-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.</p> <p>-Учить прокатывать набивные</p>                    |

|                |                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | бегать боком, в чередовании с ходьбой.                                                                           |                                                                                                                      | (высотой 20 см).                                                                                                      | разными способами.                                                                                                | мячи.                                                                                                       |
| <b>январь</b>  | -Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое.<br>-Учить бегать в среднем темпе; враспыну ю.           | -Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.                      | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).<br>-Учить прыгать с высоты в обозначенно е место. | -Учить лазать по гимнастическ ой стенке.<br>-Учить пролезать в обруч разными способами.                           | -Упражнять в перебрасывани и мяча из одной руки в другую.<br>-Упражнять в метании предметов на дальность.   |
| <b>февраль</b> | -Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках<br>-Учить бегать в среднем темпе; челночном беге. | - Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагивание м через набивные мячи; по наклонной доске на носках.     | -Учить прыгать в высоту с места прямо и боком<br>-Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой.               | -Учить лазать по гимнастическ ой стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой.               | -Учить перебрасыват ь мяч друг другу.<br>-Упражнять в метании предметов на дальность.                       |
| <b>март</b>    | -Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом.<br>-Упражнять в челночном беге.          | -Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; с раскладывание м и собиранием предметов. | -Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).<br>-Учить прыгать в высоту с места прямо и боком. | -Учить лазать по гимнастическ ой стенке с изменением темпа;<br>-Упражнять в пролезании в обруч разными способами. | -Упражнять в перебрасывани и мяча из одной руки в другую.<br>-Учить перебрасыват ь мяч с отскоком от земли. |

|               |                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>апрель</b> | <p>-Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.</p> <p>-Учить бегать на скорость; враспыну; на носках по наклонной доске.</p>  | <p>-Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине;</p> <p>в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз.</p>      | <p>-Учить прыгать через короткую скакалку.</p> <p>-Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие.</p> | <p>-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой;</p> <p>ползать на четвереньках, толкая головой мяч.</p> | <p>-Упражнять в метании предметов в цель.</p> <p>-Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед.</p>       |
| <b>май</b>    | <p>-Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп.</p> <p>-Упражнять в беге мелким и широким шагом.</p> | <p>-Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</p> <p>-Упражнять в ходьбе по скамейке боком.</p> | <p>-Учить прыгать через длинную скакалку.</p>                                                              | <p>-Упражнять ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени.</p>                      | <p>-Упражнять в перебрасывании мяча различными способами.</p> <p>-Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.</p> |



**Задачи работы с детьми 6-7 лет.**

- Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
- Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).
- Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.

|                 | <b>Ходьба и бег</b>                                                                                                              | <b>Равновесие</b>                                                                                             | <b>Прыжки</b>                                                                                                                     | <b>Ползание и лазанье</b>                                                                                                          | <b>Катание, бросание, метание</b>                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>сентябрь</b> | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках.<br>-Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках. | -Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке.<br>-Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу. | -Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом.<br>-Упражнять прыгать через длинную скакалку. | -Учить ползать на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.<br>-Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. | -Учить метать в горизонтальную цель.<br>-Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую. |

|                |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>октябрь</b> | <p>-Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом.</p> <p>-Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом.</p> | <p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу.</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> | <p>-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком.</p> <p>-Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой.</p> | <p>-Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами.</p> <p>-Упражнять лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.</p> | <p>-Упражнять в метание предметов на дальность.</p> <p>-Учить перебрасывать мяч через сетку.</p>                         |
| <b>ноябрь</b>  | <p>-Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад.</p> <p>-Учить бегать с различными заданиями.</p> <p>-Упражнять в беге в чередовании и с ходьбой.</p>              | <p>-Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча.</p> <p>-Учить кружиться с закрытыми глазами.</p>                         | <p>-Учить прыгать с зажатым между ног мешочком</p> <p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно.</p>              | <p>-Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали).</p>                                                            | <p>-Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками.</p> <p>-Упражнять в метание предметов на дальность.</p>          |
| <b>декабрь</b> | <p>-Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад</p> <p>-Упражнять в беге с разными заданиями; с сильным</p>                                                             | <p>-Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом.</p> <p>-Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу.</p>                        | <p>-Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа.</p> <p>-Учить прыгать на мягкое</p>       | <p>-Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.</p> <p>-Упражнять в умении подлезать</p>             | <p>-Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой.</p> <p>-Учить бросать и ловить мяч одной рукой.</p> |

|                |                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | сгибанием ног назад.                                                                                                             |                                                                                                                  | покрытие с разбега.                                                                                                                          | под дугу.                                                                                                |                                                                                                                 |
| <b>январь</b>  | -Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад.<br>-Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего. | -Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз. | -Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега.<br>-Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа. | -Учить лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. | -Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками.<br>-Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. |
| <b>февраль</b> | -Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках;<br>-Упражнять в непрерывном беге.                                      | -Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу.               | -Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места.                                            | -Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами.<br>-Учить лазать по гимнастической стенке. | -Учить отбивать мяч в движении и на месте.<br>-Учить метать в цель из положения стоя на коленях.                |
| <b>март</b>    | -Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в                                      | -Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; кружиться с закрытыми глазами.          | -Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.                              | -Упражнять в подлезании в обруч разными способами.<br>-Учить ползать по скамейке на спине.               | -Учить метать в цель из разных исходных положений.<br>-Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом.          |

|               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | непрерывно<br>м беге.                                                                                                                |                                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
| <b>апрель</b> | -Упражнять<br>в ходьбе с<br>изменением<br>направлени<br>я;<br>приставным<br>шагом.<br>-Учить<br>бегать с<br>прыжком.                 | Совершенство<br>вать умения и<br>навыки<br>ходьбы с<br>мешочком на<br>голове; с<br>приседанием<br>и поворотом<br>кругом.                | -Упражнять в<br>прыжках<br>вверх из<br>глубоко<br>приседа.<br>-Упражнять<br>прыгать с<br>разбега. | -Упражнять в<br>умении<br>подлезать<br>под дугу<br>несколькими<br>способами;<br>лазать по<br>гимнастическ<br>ой стенке с<br>изменением<br>темпа. | -Упражнять в<br>умении<br>бросать и<br>ловить мяч<br>одной и<br>двумя<br>руками.<br>-Учить<br>ведению<br>мяча в<br>разных<br>направлениях<br>. |
| <b>май</b>    | -Учить в<br>ходьбе с<br>выбрасыван<br>ием ног<br>вперед; в<br>полуприсед<br>е;<br>-Упражнять<br>в беге на<br>скорость;<br>челночном. | -Закреплять<br>умения и<br>навыки в<br>ходьбе по<br>наклонной<br>доске; по<br>скамейке с<br>переступание<br>м и<br>поворотом<br>кругом. | -Учить<br>прыгать через<br>большой<br>обруч.<br>-Упражнять<br>прыгать через<br>скакалку.          | -Учить<br>ползать по<br>скамейке на<br>спине;<br>подлезать<br>под дугу<br>несколькими<br>способами.                                              | -Учить<br>метать в<br>движущуюся<br>цель.<br>-Учить<br>отбивать мяч<br>в движении и<br>на месте.                                               |

### **3.4 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

| <b>Направления развития</b> | <b>Диагностические методики</b>                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие         | Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой                                                     |
| Физическое развитие         | Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.<br>Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника. |

### **Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются:**

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);
6. Бег на 10 метров между предметами.

### **Определение уровня сформированности быстроты.**

#### **Бег на 30 метров.**

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

### **Младший возраст**

1. Туловище прямое (или немного наклонено вперед).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

### **Средний возраст**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).
4. Ритмичность бега.

### **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 (примерно под углом 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

## **Тесты по определению скоростно-силовых качеств.**

### ***Прыжок в длину с места.***

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

### **Младший возраст**

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги .

### **Средний возраст**

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед.
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

### **Старший возраст**

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

**Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.**

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

**Метание легкого мяча на дальность.**

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

**Младший возраст**

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

**Средний возраст**

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди.

2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета.

### **Старший возраст**

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

### **Определение уровня сформированности гибкости.**

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

### **Определение уровня сформированности ловкости.**

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

### **Оценка функции равновесия.**

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:



и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания

### ***Показатели физической подготовленности***

| Показатели                    | Пол      | Возраст    |             |              |              |              |
|-------------------------------|----------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|                               |          | 3 года     | 4 года      | 5 лет        | 6 лет        | 7 лет        |
| <b>Быстрота</b><br>бег 30 м.  | <b>М</b> | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8  | 9,2 - 7,9    | 8,4 - 7,6    | 8,0 – 7,4    |
|                               | <b>Д</b> | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7  | 9,8 – 8,3    | 8,9 – 7,7    | 8,7 – 7,3    |
| <b>Ловкость</b><br>бег 10 м.  | <b>М</b> | ---        | 8,5 - 8,0   | 7,2 – 5,0    | 5,0 – 3,5    | ---          |
|                               | <b>Д</b> | ---        | 9,5 – 9,0   | 8,0 – 7,0    | 6,0 – 5,0    | ---          |
| <b>Прыжок в длину с места</b> | <b>М</b> | 47 – 67,5  | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4   |
|                               | <b>Д</b> | 47 – 67,5  | 51,1 – 73,9 | 66 – 94      | 77,7 – 99,6  | 80,0 – 123,0 |
| <b>Метание левой рукой</b>    | <b>М</b> | 2,0 – 3,0  | 2,0 – 3,4   | 2,4 – 4,2    | 3,3 – 5,3    | 4,2 – 6,8    |
|                               | <b>Д</b> | 1,3 – 1,9  | 1,8 – 2,8   | 2,5 – 3,5    | 3,0 – 4,7    | 3,0 – 5,6    |
| <b>Метание правой рукой</b>   | <b>М</b> | 1,8 – 3,6  | 2,5 – 4,1   | 3,9 – 5,7    | 4,4 – 7,9    | 6,0 – 10,0   |
|                               | <b>Д</b> | 1,5 – 2,3  | 2,4 – 3,4   | 3,0 – 4,4    | 3,3 – 4,7    | 4,0 – 6,8    |
| <b>Бросок набивного мяча</b>  | <b>М</b> | 119 – 157  | 117 – 185   | 187 – 270    | 221 – 303    | 242 – 360    |
|                               | <b>Д</b> | 97 – 133   | 97 – 178    | 138 – 221    | 156 – 256    | 193 – 311    |
| <b>Пресс</b>                  |          | 1          | 1-5         | 5-10         | 10-15        | 10-15        |
| <b>Гибкость</b>               | <b>М</b> | ---        | 1 – 4       | 2 – 7        | 3 – 6        |              |

|                             |                                  |     |        |            |            |            |
|-----------------------------|----------------------------------|-----|--------|------------|------------|------------|
|                             | Д                                | --- | 3 – 7  | 4 – 8      | 4 – 8      |            |
| <b>Равновесие</b>           | <b>Паровоз</b>                   | --- | 1 – 10 |            |            |            |
|                             | <b>Балерина</b>                  | --- |        | 10 –<br>20 |            |            |
|                             | <b>Цапля</b>                     | --- |        |            | 40 –<br>60 |            |
| <b>Координация движений</b> | Подбрасывание мяча вверх         |     |        | 15 –<br>25 |            |            |
|                             | Отбивание мяча, не сходя с места |     |        |            | 26 –<br>40 | 35 –<br>40 |

### **Примечание.**

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше. Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

### **Оценка уровня развития**

|          |                                          |
|----------|------------------------------------------|
| 1 балл   | Требует внимание специалиста             |
| 2 балла  | Требуется корректирующая работа педагога |
| 3 балла  | Средний уровень развития                 |
| 4 балла  | Уровень развития выше среднего           |
| 5 баллов | Высокий уровень развития                 |

### **3.5 Список литературы.**

1. Гомзяк О.С. Говорим правильно. Конспекты фронтальных занятий I, II, III периода обучения в старшей логогруппе. / О.С. Гомзяк. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2010.
2. Занозина А.Е., Гришанина С.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008
3. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь! Средняя группа детского сада. – СПб.: Издательский дом «Литера»,

4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
5. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Картотека пальчиковых игр. – СПб. : КАРО, 2010.
6. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2005
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010
10. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Дошкольное воспитание – 2004.-№ 1.- с.37- 45.
11. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005
13. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011