

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Характеристики особенностей развития обучающихся. Стр.1
Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов, Стр.3
В том числе диагностика физической подготовленности (упражнения на результат) Стр.7
Учебно-методический комплект Стр 13
Календарный план воспитательной работы

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Характеристика особенностей развития детей младшего дошкольного возраста:

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение...).

Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста:

В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы.

К 4—5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недопомощи.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5—6 лет):

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет).

Ребенок на пороге школы обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К 6—7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной

инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

(в соответствии с ФОП ДО п.16. 1-10).

Цели педагогической диагностики

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, эффективности выбранных форм и методов организации образовательной деятельности.

Задачи педагогической диагностики

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Специфика педагогической диагностики:

ФГОС ДО задает целевые ориентиры дошкольного образования (возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства). С учетом специфики дошкольного возраста (в частности несформированность произвольности поведения) и системных особенностей дошкольного образования (не является обязательным) целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики.

ФОП ДО задает планируемые результаты освоения Программы (вытекающие из задач обучения и воспитания), которые могут выступать ориентирами для педагогической диагностики. При этом диагностируется индивидуальное развитие ребенка (выявляется ли динамика развития) и тем самым оценивается эффективность педагогических воздействий:

Ориентирами для диагностики наблюдения являются планируемые результаты освоения Программы:

- планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах;
- достижение этих результатов должно быть обеспечено каждому ребенку;
- но с учетом условности возрастных показателей ("к одному году", "к трем годам") в связи с индивидуальным темпом психического развития каждого ребенка в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов в конце возрастного этапа (раннего возраста, дошкольного возраста). По причине индивидуальной траектории развития ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже указанного возраста;
- Также по причине высокой индивидуализации психического развития дошкольников и разных стартовых условий освоения ими образовательной программы может различаться степень выраженности возможных достижений у детей одного возраста. Такие различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Указанная специфика подчеркивает направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Принципиальные подходы к педагогической диагностике, обусловленные спецификой образовательного процесса детского сада:

- стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики: соответствие диагностических методик возрастным особенностям ребенка; сопоставление полученных данных с данными других педагогов, родителей.
- доступность для педагога диагностических процедур и методов (использование тех методов, изучение которых входит в подготовку педагога);
- обеспечение непрерывности изучения достижений ребенка в естественных условиях педагогического процесса.
- в ходе диагностики учитываются индивидуальные пути развития: отклонения от нормы возраста не оцениваются как негативные без анализа динамических тенденций развития ребенка.
- для раннего возраста - аутентичность оценки: оценка строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение (родители). Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

Результаты педагогической диагностики:

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Результаты диагностики являются строго конфиденциальной информацией, которая сохраняется на рабочем месте педагога в течение периода работы с определенной группой воспитанников (максимально – до выпуска группы из ГБДОУ в школу, минимально - в течение учебного года).

Корректное использование диагностических сведений: строгая конфиденциальность результатов диагностики – только для педагога и при необходимости информация для родителей ребенка.

Особенности проведения педагогической диагностики:

1. Периодичность проведения педагогической диагностики:

она проводится на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (финальная диагностика).

Стартовая диагностика:

- При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе (для детей младшего дошкольного возраста и детей более старшего возраста без опыта общественного детства).

Финальная диагностика:

- Проводится в мае.
- Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

В течение учебного года по ходу образовательного процесса осуществляется:

- Наблюдение за детьми. По полученным данным педагог планирует индивидуальную работу с ребенком.

2. Показатели педагогической диагностики:

Смотри ниже - Планируемые результаты в дошкольном возрасте. ФОП ДО п.15.3.1 - 3

3. Методы проведения педагогической диагностики:

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

1. наблюдения (*и для индивидуальной и для групповой диагностики*)
2. свободная беседа с ребенком (*для индивидуальной диагностики*)
3. специальные диагностические ситуации (*для индивидуальной диагностики*).

При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение:

- Ориентирами для наблюдения являются планируемые результаты освоения Программы.

Дополнительные методы:

- Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

4. Интерпретация результатов педагогической диагностики:

Завершение педагогической диагностики:

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует развивающую предметно-пространственную среду, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

1. **При использовании методов с конкретным описанием процедуры диагностики** в составе описания представлена и интерпретация полученных данных: как их зафиксировать – проанализировать – и какие можно сделать выводы. Используемые источники:

- «Мониторинг в детском саду» - СПб.: Детство-пресс.

2. **При проведении наблюдений без стандартов организации обследования и интерпретации результатов** (без разработанной схемы наблюдения) способ и форму фиксации результатов наблюдений педагог выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребёнка с показателями возрастного развития ребёнка (ожидаемыми результатами) и критериями их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Упрощенный вариант фиксации данных в карте развития (для начинающих педагогов):

Для фиксации и анализа наблюдений по планируемым результатам освоения Программы может быть использован один критерий степени проявления показателя (конкретного результата освоения Программы):

- показатель проявляется ярко, это - достижение развития ребенка;
- есть проявления показателя (но они еще нестабильные, неустойчивые - требуется поддержка ребенка в этом направлении);

- показатель почти не проявляется - необходима помощь ребенку в данном направлении.

Интерпретация полученных данных:

Итоговый срез в конце года показывает степень эффективности образовательного процесса (воспитателю для рефлексии - взгляда на свою работу в течение года: что было в ее организации удачно и что не дало должного результата).

Планируемые результаты в дошкольном возрасте. ФООП ДО п.15.3.1 - 3

К четырем годам:

1. ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
2. ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
3. ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
4. ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

1. ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
2. ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3. ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
4. ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

1. ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
2. ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
3. ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
4. ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
5. ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста) ФООП ДО п.15. 4.

1. у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
2. ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
3. ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
4. ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
5. ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
6. ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
7. ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
8. ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
9. ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА В МАЕ ПРОВОДИТСЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ НАЧИНАЯ С 3,5 ЛЕТ.

Параметры и содержание педагогической диагностики:

- Объект обследования - изучение ребенка для оценки его физического развития.
- Физическая подготовленность дошкольников оценивается по развитию у них физических (двигательных) качеств. Физическими качествами называют качественные характеристики двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость.

Основной метод диагностики: Для определения уровня развития двигательных качеств используются контрольные упражнения (на результат), предлагаемые детям в игровой форме - простые двигательные тесты. Техника выполнения движений примерна, вариативна.

Требования к процедуре обследования детей.

Диагностика физической подготовленности детей должна проводиться методически правильно, с соблюдением гигиенических рекомендаций.

- **Общая организация:** Диагностику проводит инструктор по физической культуре. Воспитатели групп оказывают помощь в организации этой работы.
- **Подготовка помещения:** Оптимальной температурой для занятий физическими упражнениями в зале считается +18-19°C. Перед тестированием должна быть проведена влажная уборка.
- **Подготовка детей:**
 - Все дети должны быть в облегченной одежде и спортивной обуви.
 - С целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам сначала провести детям разминку: несколько ОРУ для основных групп мышц, небольшую пробежку.
 - При выполнении двигательных заданий необходим постоянный контроль за самочувствием детей со стороны ИФК и воспитателя.
- **Профилактика травматизма - обеспечение страховки:**
 - При выполнении двигательных заданий необходим постоянный контроль за самочувствием детей со стороны ИФК и воспитателя.

- С целью профилактики травматизма прыжок в длину с места рекомендуется проводить в физкультурном зале на ковровом покрытии; при отсутствии спортивной обуви дети должны прыгать на мат. Беговая дорожка должна быть чистой, ровной и нескользкой.
- Перед стартом следует обязательно проверить, как у детей завязаны шнурки, и необходимо освободить карманы от посторонних предметов, которые могут выпасть во время бега.
- **Реализация тестирования:**
 - В первую очередь диагностировать следует гиперактивных детей.
 - При негативном отношении детей к диагностированию не следует заставлять их выполнять задание, лучше перенести на другой день.
 - Наряду с количественными показателями физической подготовленности следует обращать внимание на качество выполнения двигательных заданий: на основе знания техники рационального способа выполнения движения проводится грамотный показ движения и анализ причины низких результатов у ребенка (увидеть, в чем его ошибки при выполнении движения и провести индивидуальную работу).
 - ✓ упражнение выполнено правильно;
 - ✓ выполнено с небольшими несущественными ошибками;
 - ✓ выполнено с трудом, много ошибок;
 - ✓ практически не выполнено, но ребенок пытался выполнить;
 - ✓ ребенок не пытался выполнить упражнение или физически не в состоянии его выполнить.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Упражнения:

1. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок /зависит от скорости реакции на сигнал и частоты многократного повторения действий/.

➔ Бег на скорость 10м с хода:

- Отметить беговую дорожку около 20м. До линии старта и после линии финиша должно быть по 5м. Линии старта и финиша отмечаются сбоку короткой чертой (для воспитателя). В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента). Фиксируется время пробега центральных 10 м.
- Воспитатель знакомит детей с командами: «На старт. Внимание. Марш.» и правилами: Начинать бег строго по сигналу. (! Бег в спортивной обуви!)
- Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3мин., учитывается лучший результат.

Показатели бега на скорость 10м (в секундах)				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	Менее 2,4	3,3 – 2,4	Более 3.3
	д	Менее 2,6	3,4 – 2,6	Более 3.4

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечного напряжения, /зависит от силы нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата/. Следует отметить, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данное упражнение называется скоростно-силовыми.

➔ Силовые возможности мышц ног: прыжок в длину с места.

Для прыжков положить мат (!Прыжки только на гимнастических матах !) и сделать вдоль него разметку: чертится линия – ставятся ориентиры по уровневим показателям. Три попытки подряд – фиксируется лучшая.

Показатели прыжков в длину с места в см

Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	70,0 и более	58,0 – 69,5	57,0 и менее
	д	70,0 и более	60,0 – 69,0	59,0 и менее

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Упражнения:

1. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок /зависит от скорости реакции на сигнал и частоты многократного повторения действий/. **Выносливость** – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, /зависит от устойчивости нервных центров и координированности функций двигательного аппарата и внутренних органов/.

↪ Бег на скоростную выносливость 30м с хода. (! Бег в спортивной обуви!)

- Отметить беговую дорожку около 40м. До линии старта и после линии финиша должно быть по 5м. Линии старта и финиша отмечаются сбоку короткой чертой (для воспитателя). В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента).

Фиксируется время пробега центральных 30 м.

- Воспитатель знакомит детей с командами: «На старт. Внимание. Марш» и правилами: Начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами с элементами соревнования.

- Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3мин., учитывается лучший результат.

Показатели бега на скорость 30м (в секундах)				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	9,4 – 8,7	9,5 – 9,9	10,0 – 10,7
	д	9,8 - 8,7	9,9 – 10,2	10,3 – 12,7
5	м	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	д	8.8 – 8.3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечного напряжения, /зависит от силы нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата/. Следует отметить, что и прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

➔ Силовые возможности мышц ног: прыжок в длину с места. (!Прыжки только на гимнастических матах !)

- Для прыжков положить мат и сделать вдоль него разметку: чертится линия – ставятся ориентиры по уровневим показателям. 3 попытки подряд – фиксируется лучшая.

Показатели прыжков в длину с места в см				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	70,0 и более	58,0 – 69,5	57,0 и менее
	д	70,0 и более	60,0 – 69,0	59,0 и менее
5	м	92,0 и более	77,1 – 91,6	76,0 и менее
	д	87,0 и более	76,2 - 86,5	79,0 и менее

3. Гибкость - степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, /зависит от эластичности мышц и связок/.

➔ Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см (старший возраст).

- Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют так, чтобы нулевая отметка соответствовала плоскости опоры. Ребенок опускает при наклоне вниз прямые руки, ноги в коленях сгибаться не должны.

- Если ребенок достает до кромки скамейки – фиксируется результат «0», если ребенок не дотягивается до кромки – результат отрицательный со знаком минус, если руки ниже кромки – результат положительный.

Показатели наклона в см				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	Более + 4	От 2 до 4 см	Менее + 2
	д	Более + 7	От 3 до 7 см	Менее + 3
5	м	Более + 6	От 3 до 6 см	Менее + 3
	д	Более + 8	От 4 до 8 см	Менее + 4

4. Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться им), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, /зависит от пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

➔ **Бег 10м между предметами (со средней группы) (! Бег в спортивной обуви!):** На дистанции 10м по прямой устанавливаются 10 кеглей. Пробегая ребенок должен огибать кегли «змейкой» (одну - справа, одну – слева). Дается 2 попытки, учитывается лучший результат.

Показатели бега между предметами в сек				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	Быстрее ➔	8,5 – 8	⬅ Медленнее
	д	Быстрее ➔	9,5 – 9	⬅ Медленнее
5	м	Быстрее ➔	7,2 – 6,5	⬅ Медленнее
	д	Быстрее ➔	8 – 7	⬅ Медленнее

СТАРШАЯ ГРУППА

Упражнения:

1. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок /зависит от скорости реакции на сигнал и частоты многократного повторения действий/.. **Выносливость** – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, /зависит от устойчивости нервных центров и координированности функций двигательного аппарата и внутренних органов/.

➔ **Бег на скоростную выносливость 30м с хода (! Бег в спортивной обуви!).**

- Отметить беговую дорожку около 40м. До линии старта и после линии финиша должно быть по 5м. Линии старта и финиша отмечаются сбоку короткой чертой (для воспитателя). В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента).

Фиксируется время пробега центральных 30 м.

- Воспитатель знакомит детей с командами: «На старт. Внимание. Марш.» и правилами: Начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки.

Целесообразно организовать бег парами с элементами соревнования.

- Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3мин., учитывается лучший результат.

Показатели бега на скорость 30м (в секундах)				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	д	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	м	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	д	8,2 – 7,8	8,3 - 8,8	8,9 – 9,2
7	м	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечного напряжения, /зависит от силы нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата/. Следует отметить, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данное упражнение называется скоростно-силовым. → **Силовые возможности мышц ног: прыжок в длину с места (!Прыжки только на гимнастических матах !)** Для прыжков положить мат и сделать вдоль него разметку: чертится линия – ставятся ориентиры по уровневому показателю. 3 попытки подряд – фиксируется лучшая.

Показатели прыжков в длину с места в см				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	92,0 и более	77,1 – 91,6	76,0 и менее
	д	87,0 и более	76,2 - 86,5	79,0 и менее
6	м	101,0 и более	86,3 – 100,0	85,0 и менее
	д	100,0 и более	88,0 – 99,6	87,0 и менее
7	м	113,0 и более	100,0 – 112,7	99,0 и менее
	д	114,0 и более	98,0 – 113,4	97,0 и менее

3. Гибкость - степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, /зависит от эластичности мышц и связок/.

→ **Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см**

- Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют так, чтобы нулевая отметка соответствовала плоскости опоры. Ребенок опускает при наклоне вниз прямые руки, ноги в коленях сгибаться не должны.

- Если ребенок достает до кромки скамейки – фиксируется результат «0», если ребенок не дотягивается до кромки – результат отрицательный со знаком минус, если руки ниже кромки – результат положительный.

Показатели наклона в см				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м	Более + 4	От 2 до 4 см	Менее + 2
	д	Более + 7	От 3 до 7 см	Менее + 3
5	м	Более + 6	От 3 до 6 см	Менее + 3
	д	Более + 8	От 4 до 8 см	Менее + 4
6	м	Более + 8	От 4 до 8 см	Менее + 4
	д	Более + 10	От 5 до 10 см	Менее + 5

4. Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться им), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, /зависит от пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. → **Бег 10м между предметами(! Бег в спортивной обуви!)**: На дистанции 10м по прямой устанавливаются 10 кеглей. Пробегая ребенок должен огибать кегли «змейкой» (одну - справа, одну – слева). Дается 2 попытки, учитывается лучший результат.

Показатели бега между предметами в сек				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	м	Быстрее ➡	7,2 – 6,5	⬅ Медленнее
	д	Быстрее ➡	8 – 7	⬅ Медленнее
6	м	Быстрее ➡	6,5 – 6	⬅ Медленнее
	д	Быстрее ➡	7 – 6,5	⬅ Медленнее

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Упражнения:

1. Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок /зависит от скорости реакции на сигнал и частоты многократного повторения действий/. **Выносливость** – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, /зависит от устойчивости нервных центров и координированности функций двигательного аппарата и внутренних органов/.
➔ **Бег на скоростную выносливость 30м с хода (! Бег в спортивной обуви!).**

- Отметить беговую дорожку около 40м. До линии старта и после линии финиша должно быть по 5м. Линии старта и финиша отмечаются сбоку короткой чертой (для воспитателя). В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента). Фиксируется время пробега центральных 30 м.

- Воспитатель знакомит детей с командами: «На старт. Внимание. Марш.» и правилами: Начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами с элементами соревнования.

- Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3мин., учитывается лучший результат.

Показатели бега на скорость 30м (в секундах)				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	д	8,2 – 7,8	8,3 - 8,8	8,9 – 9,2
7	м	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечного напряжения, /зависит от силы нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата/. Следует отметить, что прыжок требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данное упражнение называется скоростно-силовым. ➔ **Силовые возможности мышц ног: прыжок в длину с места (!Прыжки только на гимнастических матах !)** Для прыжков положить мат и сделать вдоль него разметку: чертится линия – ставятся ориентиры по уровневим показателям. 3 попытки подряд – фиксируется лучшая.

Показатели прыжков в длину с места в см				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	101,0 и более	86,3 – 100,0	85,0 и менее
	д	100,0 и более	88,0 – 99,6	87,0 и менее
7	м	113,0 и более	100,0 – 112,7	99,0 и менее
	д	114,0 и более	98,0 – 113,4	97,0 и менее

3. Гибкость - степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, /зависит от эластичности мышц и связок/.

➔ **Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см**

- Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют так, чтобы нулевая отметка соответствовала плоскости опоры. Ребенок опускает при наклоне вниз прямые руки, ноги в коленях сгибаться не должны.

- Если ребенок достает до кромки скамейки – фиксируется результат «0», если ребенок не дотягивается до кромки – результат отрицательный со знаком минус, если руки ниже кромки – результат положительный.

Показатели наклона в см

Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	Более + 8	От 4 до 8 см	Менее + 4
	д	Более + 10	От 5 до 10 см	Менее + 5

4. Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (быстро обучаться им), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, /зависит от пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. → **Бег 10м между предметами(! Бег в спортивной обуви!)**: На дистанции 10м по прямой устанавливаются 10 кеглей. Пробегая ребенок должен огибать кегли «змейкой» (одну - справа, одну – слева). Дается 2 попытки, учитывается лучший результат.

Показатели бега между предметами в сек				
Возраст-лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	Быстрее ➔	6,5 – 6	⬅ Медленнее
	д	Быстрее ➔	7 – 6.5	⬅ Медленнее

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Реализуемая образовательная технология: «Навстречу друг другу»: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ / Все группы.

Олимпийское образование дошкольников /Старший дошкольный возраст.

Учебно-методический комплект:

- С.О.Филиппова. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – СПб: Детство-пресс.
- М.Н. Попова. Навстречу друг другу: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. /Правительство Лен.области. КО. ЛОИРО.- СПб.
- Олимпийское образование дошкольников. – СПб: Детство-пресс.
- Физическое развитие: Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4 – 7 лет по программе «Детство» /Авторы-сост. Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова, Н.Р.Кислюк. – Волгоград: «Учитель», 2014.
- В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М: Просвещение.
- А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника.
- В.Я.Лысова и др. Спортивные праздники...М: Аркти.
- О.С. Филиппова. Мир движений мальчиков и девочек. – СПб: Детство-пресс.
- Н.Б. Муллаева. Конспекты занятий по физкультуре. СПб,2005.
- Мониторинг в детском саду. - СПб: Детство-пресс.
- Т.С.Грядкина. Физическая культура.– СПб: Детство-пресс.

- В.А.Деркунская. Здоровье. – СПб: Детство-пресс – М: ТЦ Сфера.
- М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. М, 1986.
- Детские подвижные игры народов СССР. М, 1988.

Календарный план воспитательной работы

Темы для углубленного рассмотрения:

2023 год: в год педагога и наставника ГБДОУ 87 отмечает 50-летний юбилей

2024 год: 80-летие со дня освобождения от жестокой блокады города Ленинграда. Окончена самая большая по продолжительности битва за северную столицу нашей Родины, которая длилась с 1941 года. 2 февраля 2024 года — День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками (1944 год); День воинской славы.

Мероприятия	Возраст детей	Время проведения
Проектная деятельность «Улицы, на которых мы живем» Знакомство с объектами микрорайона, транспортом. Акция «Внимание, дети».	3-7	сентябрь-ноябрь
Досуг «День воспитателя и всех дошкольных работников». (27 сентября)	4-7	сентябрь
Однодневный мини-проект «День матери»: поздравление для мамы (Последнее воскресенье ноября: День матери в России)	4-7	ноябрь
Новогодний праздник (все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника).	1,5-7	декабрь
Тематическая неделя «Начало зимы»: 3/4 года: Зимushка в гости к нам пришла. 6/7 лет: Как укрепить организм зимой? «Зима не лето,- в шубу одето».	3-7	декабрь
Акция «Открытие петербуржцам» - районный проект «Звезда Победы». Уважение к памяти защитников Отечества.	5-7	январь
Физкультурный праздник – районные соревнования «Лыжня-малышня»	5-7	январь (февраль)
Физкультурный досуг ко Дню защитников Отечества. 23 февраля: День защитника Отечества.	4-7	февраль
Тематическая неделя «Наши мамочки»: поздравление к 8 марта: Международный женский день.	2-7	март
Проектная деятельность «Весна пришла».	3-7	март
Тематическая неделя «Юмор в нашей жизни: Веселые истории» «Шутку шутить – людей насмешить».	4-7	апрель
Проектная деятельность Весенняя неделя добра. 1 мая: Праздник Весны и Труда	5-7	апрель-май
Творческая выставка День космонавтики. 12 апреля: День космонавтики;	4-7	апрель
9 мая – День Победы. Мини-музей Солдатский треугольник.	5-7	май
Мини-проект «День рождения Санкт-Петербурга». 27 мая: День рождения Санкт-Петербурга	4-7	май
Физкультурный досуг «Здравствуй, лето!» -	3-5	май
Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»	5-7	май
Физкультурный игровой досуг «Праздник детства (и лета)» 1 июня: День защиты детей.	2-7	июнь
Проектная деятельность Мир летних игр и развлечений. Наша школа мяча.	3-7	июнь-август

Спортивный календарь 2023 – 2024 учебный год

25 сентября - Всероссийский день бега «Кросс нации» (2023)

1 октября - Всероссийский день ходьбы (в первые выходные октября)

28 октября - Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября)

30 октября - День тренера

1 декабря - Всероссийский день хоккея

10 декабря - Всемирный день футбола

- 19 декабря - День Рождения Олимпийского Мишки

21 января Всемирный день снега, день зимних видов спорта (предпоследнее воскресенье)

7 февраля День зимних видов спорта в России

6 апреля Международный день спорта на благо развития и мира

7 апреля Всемирный день здоровья

3 июня Всемирный день велосипеда

7 июня Всемирный день бега

19 июня Всемирный день детского футбола

23 июня Международный Олимпийский день

15 июля - День спорта в России

20 июля - Международный день шахмат

26 июля - День парашютиста в России

26 июля — 11 августа — XXXIII летние Олимпийские игры (Париж, Франция).

8 августа - Международный день альпинизма

10 августа День физкультурника

27 августа - Международный день бокса

28 августа — 8 сентября — XVII летние Паралимпийские игры (Париж, Франция).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024