

Российская Федерация Ставропольский край

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №26 «Аленький цветочек»

г. Пятигорск, улица Юлиуса Фучика, 8, тел +7(8793)322081

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета № 6
от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 235 от 30.08.2022 г.
Заведующий МБДОУ детским
садом №26 «Аленький цветочек»
С.В. Шаталова



Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред., Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; издание 3-е, исправленное и дополненное, 2016 г.

Стрельцов В.П.

Пятигорск, 2022 г.

Содержание:

Пояснительная записка

- 1.1. Общие положения
- 1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы
- 1.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников
- 1.4. Содержание психолого-педагогической работы в возрастных группах
- 1.5. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
- 1.6. Планируемые результаты освоения Программы
- 1.7. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Пояснительная записка

За основу рабочей программы инструктора по физической культуре взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Они не противоречат задачам образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- СанПиН 2.1.3684-21 от 28.01.2021 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий" с 01.03.2021
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней"
- Методические рекомендации Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2021 № МР 2.4.0259-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми, в том числе размещенным в жилых и нежилых помещениях жилищного фонда и нежилых зданий, а также детским центрам, центрам развития детей и иным хозяйствующим субъектам, реализующим образовательные программы дошкольного образования и (или) осуществляющим присмотр и уход за детьми, размещенным в нежилых помещениях
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Программа:

основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста; сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое) развитие; обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

- совместную деятельность взрослого и детей,
- самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного физического развития ребенка, приобщения его к здоровому образу жизни.

1.1. Общие положения

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится 2 раза во второй группе раннего возраста; 3 раза в неделю в каждой последующей возрастной группе. Это помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие», включающее направления:

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»;

«Физическая культура», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Основные цели и задачи

Ведущая цель - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие

психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура:

сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рационального режима, питания, закаливания (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движения (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия:

гибкий двигательный режим в течение дня; обязательная утренняя гимнастика; физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий); физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет; ежедневные прогулки на воздухе, включая подвижные и спортивные игры; гимнастика после сна; самостоятельные занятия детей.

В учреждении оборудован с учетом требований ФГОС ДО спортивный зал для проведения физкультурных занятий, досугов, спортивных праздников и других форм для физического развития. Всё это повышает интерес детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В группах созданы центры физической культуры, оборудованные необходимым спортивным инвентарем, наглядными пособиями по видам спорта, схемами упражнений, атрибутами к подвижным играм, нестандартным оборудованием профилактики плоскостопия, осанки.

В целях реализации программы в учреждении разработана система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы.

1.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика:

комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, ходьба по кочкам; дыхательная гимнастика; снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки); прогулки + динамический час; сон без маек; ходьба босиком; умывание прохладной водой; массаж биологически активных точек; оптимальный двигательный режим.

Коррекция:

упражнения на коррекцию плоскостопия; упражнения на коррекцию сколиоза. Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

маленьким детям они доставляют удовольствие, научают их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
в среднем возрасте – развиваются физические качества (прежде всего выносливость и силу);
в старших группах – формируется потребность в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

занятия по традиционной схеме;

занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

занятия-тренировки в основных видах движений;

ритмическая гимнастика;

занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
 сюжетно-игровые.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому, взаимодействуя с родителями, решаем задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Двигательный режим детей

Режимные моменты	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 - 30 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время ООД	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.

Динамическая пауза между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подвижная игра на прогулке	до 5 мин.	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5- 2ч	1,5- 2ч

Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Хороводная игра или игра средней подвижности	-	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Индивидуальная работа по развитию основных видов движений на прогулке	-	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	-	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения	-	15мин 2 раза в месяц	20 мин 2 раза в месяц	30 мин 2 раза в месяц	40-50 мин 2 раза в месяц
Корректирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная Двигательная активность, подвижные игры вечером	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	-	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.

Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Неделя здоровья	-	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению эффективности физического развития каждого ребенка.

1.4. Содержание психолого-педагогической работы в возрастных группах

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возрастная группа	Основная часть программы	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.	Знакомить детей с элементарными представлениями о здоровом образе жизни.

<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище.</p> <p>Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Продолжать знакомить детей с представлениями о здоровом образе жизни и использовании минеральной воды в оздоровлении организма.</p>
-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>	<p>Расширять представления о здоровом образе жизни через использование природных и климатических региональных ресурсов.</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>Продолжать формировать знания о здоровом образе жизни и о положительном и отрицательном влиянии природных и климатических региональных факторов и ресурсов на функционирование человеческого организма. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения Ставропольского края.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании.</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания.</p>	<p>Закреплять знания о здоровом образе жизни через участие в Проектно-исследовательской деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятиях города (месячник здоровья, велопробег по Машуку, семейные соревнования). Воспитывать экокультуру детей и их родителей с целью здоровьесбережения.</p>

Физическая культура

Возрастная группа	Основная часть программы	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
-------------------	--------------------------	----------------------------------------------------------

<p>Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать у детей желание и умение играть вместе с воспитателем в подвижные игры. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>	<p>Знакомить детей с малоподвижными казачьими играми. с</p>
<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить реагировать на речевые сигналы. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Знакомить детей с правилами подвижных казачьих игр. с</p>

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. <i>Подвижные игры.</i> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>	<p>Познакомить детей с народными подвижными играми.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	<p>Формировать интерес к народным подвижным играм через организацию и проведение спортивных праздников и мероприятий.</p>

	<p><i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>	
<p>Подготовит ельная к школе группа (от 6 до 8 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>	<p>Развивать в детях психофизические качества: ловкость, силу, быстроту, гибкость через использование народных подвижных игр в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Познакомить детей со спортивными достижениями спортсменов Ставрополя.</p>

1.5. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подробное описание раздела в основной образовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, Приложение 7 (стр. 308-322)

Показатели физической подготовленности

Показатели	Категория	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8

м с хода (сек)	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования по направлению «Физическое развитие».

Оценка результатов освоения программы проводится с целью выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка. Мониторинг образовательного процесса по физической культуре проводится 2 раза в год.

1.7. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Название пособия	Автор	Издательство, год издания
1	Организация деятельности детей на прогулке в 1 младшей группе	З.И. Самойлова	Волгоград «Учитель», 2013
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни	И.М. Новикова	Москва, «Мозаика-синтез», 2010

3	Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни	М.Ф. Литвинова	М; Линка-пресс, 2005
4	Здоровый дошкольник	Антонов Ю.Е.	М, Аркти, 2001
5	Валеология Человека: Здоровье – Любовь - Красота	В.П. Петленко	Минск, Оракул, 1996
6	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Л.И. Пензулаева	Москва, Владос, 2001
7	Физическое воспитание в детском саду	Э.Я. Степаненкова	Москва, «МозаикаСинтез», 2006
8	Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста	В.Г. Фролов, Г.П. Юрко	Москва, «Просвещение», 1983
9	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Л.И. Пензулаева	Москва, «Просвещение», 1983
10	Как воспитать здорового ребенка	С.С. Волкова	Киев « Радянська школа»
11	Основы безопасного поведения дошкольников	О.В. Чермашенцева	Волгоград, «Учитель»
12	Азбука питания	Н.А. Таргонская	Москва, «Линкапресс», 2002
13	Вкусная сказка или как накормить ребенка	Н. Малюткина	Санкт-Петербург, «Каро», 2003
14	Основы безопасного поведения дошкольников	О.В. Чермашенцева	Волгоград, «Учитель»
15	Вкусная сказка или как накормить ребенка	Н. Малюткина	Санкт-Петербург, «Каро», 2003
16	Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста	А.П. Чабовская, В.В. Голубев, Т.И. Егорова	Москва, «Просвещение», 1987
17	Физкультурные занятия в детском саду.3-7 лет.	Л.И Пензулаева	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2012
18	Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ.	Н. С Голицына	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2006
19	Познавательные физкультурные занятия в подготовительной группе.	Т. Б. Сидорова-	Волгоград, 2011

20	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	О. Н Моргунова	Воронеж, 2007
21	Здоровьезберегающие технологии в ДОУ.	Л.В Гаврючина	Москва, Творческий центр «Сфера», 2007
22	Сценарии оздоровительных досугов для детей	М. Ю Картушина	Москва, «Сфера», 2009

23	Физическая культура дошкольников	Л. А Глазырина	Москва, «Владос», 2001
24	Физкультурные праздники в детском саду.	В. Н Щебеко И. Н Ермак	Москва, «Просвещение», 2001
25	Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста.	Н. И Бочарова	Москва, Аркти, 2003
26	Как сделать осанку красивой, а походку легкой .	Е. А Бабенкова	Москва, Творческий центр «Сфера», 2008
27	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.	А. Г. Прохорова	Москва, Айрис Пресс, 2010
28	Кроха, физическое воспитание и развитие детей раннего возраста	И.П. Кочетова	Москва, «Просвещение», 2008
29	Физические упражнения и подвижные игры	В.С. Кузнецов. Г.А. Колодницкий	Москва, Издательство «НЦ ЭНАС», 2005
30	Физкультурные праздники в детском саду	В.Н. Шебеко Н.Н. Ермак	Москва, «Просвещение», 2001
31	Диагностика культуры здоровья дошкольников	В.А. Деркунская	Москва, Педагогическое общество России, 2006
32	Подвижные игры, эстафеты и аттракционы	Л. Фатеева	Ярославль, Академия Развития, 2007
33	Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет	Е.Н. Вареник	Москва, Творческий центр «Сфера», 2009
34	Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет	В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк	Москва, «Просвещение», 1999
35	Физкультурные занятия в детском саду	Л.И. Пензуаева	Москва, Издательство «Мозаика-Синтез», 2010
36	Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками	Е.Н. Борисова	Волгоград, Панорама, 2007
37	Беседы о здоровье	Т.А. Шорыгина	Москва, «Сфера», 2010
38	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	О.В. Козырева	Москва, «Просвещение», 2007
39	Здоровый малыш	З.И. Береснева	Москва, «Сфера», 2005
40	Воспитание здорового ребенка	М.Д. Маханева	Москва, Аркти, 1997