

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №10 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Исполняющим обязанности заведующего  
\_\_\_\_\_ Лятичевской Л.П.

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УЧТЕНО  
Мнение совета родителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
по физическому развитию  
детей дошкольного возраста (с 2 до 7 лет)  
в группах общеразвивающей направленности  
на 2021-2022 учебный год**

**срок реализации 1 год**

Программа составлена:

Инструктором по физической культуре  
Колесовой М. П.

Санкт-Петербург

2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страница
<b>I. Целевой раздел.</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	3
1.3. Задачи программы	3-4
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	4-6
1.6. Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	7
1.7. Срок реализации рабочей программы	7
1.8. Планируемые результаты освоения программы	7-12
1.9. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	13-15
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	16
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в пяти образовательных областях	16-28
2.3. Содержание образовательной работы с детьми	29-56
2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы	56-57
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	57-58
2.6. Организация и формы взаимодействия с воспитателями и специалистами	58-60
2.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	60-61
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Режим двигательной активности	62-63
3.2. Структура реализации образовательной деятельности	63-64
3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	64
3.4. Создание развивающей предметно - пространственной среды	65
3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	65
3.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	66
<b>IV. Дополнительный раздел.</b>	
4.1. Краткая презентация программы	66-67
<b>Приложение</b>	68-70

## 1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка	<p>Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.</p> <p>Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.</p> <p>В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.</p> <p><b>Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.</b></p> <p>Физическое развитие детей осуществляется в соответствии с образовательной программой, разработанной в ГБДОУ детском саду № 10 на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) дошкольного образования.</p> <p><u>Рабочая программа может корректироваться в связи с изменениями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• нормативно-правовой базы дошкольного образования</li><li>• образовательного запроса родителей</li><li>• видовой структурой групп и др.</li></ul>
1.2. Цель	формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.
1.3. Задачи	<u>Образовательные:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.</li> <li>• формирование ценностей здорового образа жизни.</li> </ul>
<p>1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p><b>Программа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;</li> <li>• обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;</li> <li>• строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;</li> <li>• основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;</li> <li>• предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;</li> <li>• направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.</li> </ul> <p><u>Компонент ДОУ реализуется через:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;</li> <li>• разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;</li> <li>• различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видов физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• ежегодное проведение общего праздника-игры старших дошкольников «Зимние забавы», «Летняя спартакиада»;</li> <li>• проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;</li> <li>• участие старших дошкольников и их семей в районных соревнованиях, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весенняя капель», «Самые веселые старты», «Безопасное колесо», «Танцевальная мозаика», «Азбука спорта».</li> </ul>
<p>1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p><i>Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)</i></p> <p>Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое</p>

здоровье.

Дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

Особенности физического воспитания и развития  
детей 2-3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Особенности физического воспитания и  
развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является

формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трех лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

<p>1.6. Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);</li> <li>• Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26);</li> <li>• Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ д/с №10 комбинированного вида Красносельского района г. Санкт-Петербург;</li> <li>• Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ д/с №10 комбинированного вида Красносельского района г. Санкт-Петербург;</li> </ul>
<p>1.7. Срок реализации рабочей программы</p>	<p>сентябрь 2021 - июнь 2022 года</p>
<p>1.8. Планируемые результаты освоения программы</p>	<p><b>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</li> <li>• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;</li> </ul>

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **К трем годам:**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания;
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции;
- Может играть рядом, не мешать другим детям, подражать действиям сверстника;
- Эмоционально откликается на игру, предложенную
- взрослым, подражает его действиям, принимает игровую задачу;
- Двигается в соответствии с характером музыки, начинает движение с первыми звуками музыки;
- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- Может прыгать на двух ногах на месте,
- с продвижением вперед и т. д.;
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

#### **К четырем годам:**

##### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- Владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить

зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- Умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- Умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- Знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- Проявляет ловкость в челночном беге;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное руководителем направление;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- Проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- Проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- Проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**К пяти годам:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе

жизни:

- Знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- Имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- Знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- Сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- Имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- Прыгает в длину с места не менее 70 см;
- Может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

**К шести годам:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной

	<p>утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;</li> <li>• Имеет представление о правилах ухода за больным.</li> </ul> <p><u>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;</li> <li>• Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> <li>• Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.</li> </ul> <p><u>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>• Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>• Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;</li> <li>• Умеет кататься на самокате;</li> <li>• Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> </ul> <p><u>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</li> <li>• Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;</li> <li>• Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;</li> <li>• Проявляет интерес к разным видам спорта.</li> </ul> <p><b>К семи годам:</b></p> <p><u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека,</li> </ul>
--	--

пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- Может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- Мягко приземляться;
- Прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- С разбега (180 см);
- В высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- Метать предметы в движущуюся цель;
- Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- Проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- Соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**1.9 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений  
(региональный компонент по парциальной программе Алифановой  
«Петербурговедение для малышей»)**

<b>Цель:</b>	<p><b>Средняя группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Воспитание любви к родному городу, гордости (Я-петербуржец!);</li><li>• Возбуждение познавательного интереса к Санкт-Петербургу, восхищения им;</li><li>• Формирование начальных знаний о родном городе;</li><li>• Реализация содержания парциальной программы посредством проведения тематических физкультурных занятий, досугов и праздничных мероприятий;</li><li>• Проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей реализацию содержания парциальной программы</li></ul> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Осознание ценности памятников культуры и искусства;</li><li>• Воспитание петербуржца в лучших традициях петербургской культуры;</li><li>• Реализация содержания парциальной программы посредством проведения тематических физкультурных занятий, досугов и праздничных мероприятий;</li><li>• Проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей реализацию содержания парциальной программы.</li></ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Развивать у детей понимание, что история Санкт-Петербурга важна для новых поколений петербуржцев;</li><li>• Осмысление истории и культуры Санкт-Петербурга в контексте всеобщей мировой и европейской истории и культуры;</li><li>• Развитие духовного кругозора личности воспитанников ГБДОУ;</li><li>• Изучение истории Санкт-Петербурга через судьбы замечательных петербуржцев;</li><li>• Реализация содержания парциальной программы посредством проведения тематических физкультурных занятий, досугов и праздничных мероприятий;</li><li>• Проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей реализацию содержания парциальной программы.</li></ul>
--------------	---

<p><b>Задачи:</b></p>	<p><b>Средняя группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание культуры общения;</li> <li>• Уточнение представлений о жизни улицы (связи, зависимость, транспорт, профессии);</li> <li>• Знакомство с центральной частью города, районом (география, история, памятники);</li> <li>• Значение разных профессий и профессий родителей;</li> <li>• Проявление заботы к жителям и к городу.</li> </ul> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование умения адекватно оценивать поступки;</li> <li>• Развитие стремления к добру;</li> <li>• Развитие культуры общения;</li> <li>• Углубление представления о доме – жилище человека;</li> <li>• Классификация домов по назначению;</li> <li>• Расширение представлений об улице, городе;</li> <li>• Понятие «Петербуржец».</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение адекватно оценивать поступки (людей и свои);</li> <li>• Продолжать развитие культуры общения;</li> <li>• Формирование понятий «сельский дом – городской дом», «сельский житель – городской житель»;</li> <li>• Дальнейшее расширение и закрепление представлений об улице, городе, архитектуре;</li> <li>• Закрепление знаний о символах города, памятниках, достопримечательностях;</li> <li>• Формирование понятия «Мы – Петербуржцы!»</li> <li>• Знакомство с праздниками нашего города.</li> </ul>
<p><b>Принципы и подходы к формированию парциальной программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;</li> <li>• Уважение личности ребенка;</li> <li>• Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;</li> <li>• Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;</li> <li>• Равноценное сотрудничество педагогов, детей и родителей в реализации содержания программы;</li> <li>• Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>• Сотрудничество детского сада с семьёй;</li> <li>• Приобщение детей к социокультурным нормам и традициям Санкт-Петербурга.</li> <li>• Формирование познавательных интересов и</li> </ul>

	<p>познавательных действий ребенка в изучении культуры и истории Санкт-Петербурга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Возрастная адекватность программы (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> <li>• Учёт этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ul>
<p><b>Планируемые результаты освоения парциальной программы</b></p>	<p><b>Средняя группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу года дети знают, в каком городе они живут.</li> <li>• Могут назвать свой адрес, перечислить членов своей семьи.</li> <li>• Могут выразить словами чувства и впечатления о достопримечательностях родного города.</li> <li>• Способны назвать некоторые достопримечательности города.</li> </ul> <p><b>Старшая группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу года дети знают, кто основал наш город;</li> <li>• Дети знают историю некоторых памятных мест и достопримечательностей Санкт-Петербурга;</li> <li>• Дети способны классифицировать и дифференцировать основные географические объекты города (улица, проспект, река, площадь, канал, залив, парк и т.д.);</li> <li>• У детей сформировано чувство любви к своему городу, познавательный интерес к его истории и достопримечательностям, потребность дальнейшего расширения и обогащения уровня познания в этой области.</li> </ul> <p><b>Подготовительная группа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• К концу года дети узнают и называют символику Санкт-Петербурга (герб, флаг, гимн), способны дифференцировать и сравнивать её с символикой России;</li> <li>• Дети понимают отличие города Санкт-Петербурга от других городов России (например - Москвы);</li> <li>• Дети знают, кто и когда основал город Санкт-Петербург, как назывался город в период Великой Отечественной Войны, сколько раз менял город название;</li> <li>• Дети знают названия улиц Красносельского района и в честь кого названы эти улицы;</li> <li>• Дети способны дифференцировать названия достопримечательностей родного города (стадионы, мосты, дворцы, колонны, театры и т.д.);</li> <li>• У детей развито чувство любви, гордости и уважения к родному городу и его жителям, сформировано дальнейшее желание изучать его историю.</li> </ul>

## **2. Содержательный раздел рабочей программы**

<p>2.1. Содержание психолого-педагогической работы</p>	<p>Исходя из направленности Программы, содержание психолого-педагогической работы обеспечивает формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.</p> <p><u>Содержание психолого-педагогической работы базируется на следующих принципах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;</li> <li>• сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;</li> <li>• соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности.</li> </ul> <p><u>В основе реализации психолого-педагогической работы лежит:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание широких возможностей для двигательной активности.</li> <li>• поддержание взрослыми диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощряют использование различных источников информации (книг, телепередач, спортивных мероприятий, взрослых и т.п.).</li> <li>• поддержание и развитие взрослыми детской инициативности</li> <li>• поощрение творческой двигательной деятельности детей.</li> </ul> <p>Критериями оценки качества реализации психолого-педагогической работы являются следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количество дней посещения ребенком ДООУ в год.</li> <li>• пропуск по болезни одним ребенком в год.</li> <li>• предоставления в достаточном количестве в свободном доступе разнообразного материала и оборудования для разных видов двигательной деятельности</li> <li>• отслеживания динамики развития двигательных умений и физических качеств воспитанников дошкольного возраста.</li> </ul>
<p>2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в пяти образовательных областях</p>	<p>Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования. Образовательный процесс целенаправленно организовывается так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.</p> <p>С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по</p>

физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

**2-3 лет:**

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

##### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по

кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см), кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа; бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см; группами и одному в прямом направлении).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см); прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка; Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Подвижные игры.** С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **3 – 4 года:**

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных

направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника.

Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **4. Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **4 – 5 лет:**

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка,

руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за

голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### **4. Подвижные игры**

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

**5 -6 лет:**

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и

## упражнений

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## **4. Спортивные игры**

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах,

<p>отбивание о стенку несколько раз подряд.</p> <p><u>Элементы хоккея.</u> Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.</p> <p><b>5. Подвижные игры</b></p> <p><u>С бегом.</u> «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»</p> <p><u>С прыжками.</u> «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»</p> <p><u>С лазаньем и ползанием.</u> «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»</p> <p><u>С метанием.</u> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»</p> <p><u>Эстафеты.</u> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p><u>С элементами соревнования.</u> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»</p> <p><u>Народные игры.</u> «Гори, гори ясно!» и др.</p> <p><b>6 – 7 лет:</b></p> <p><u>Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений</u></p> <p><b>1. Основные движения</b></p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p> <p><b>Бег.</b> Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>
---

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч;

энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения.

Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде; по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### **4. Спортивные игры**

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

#### **5. Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

**2.3. Содержание образовательной работы с детьми  
Для детей первой младшей группы**

<b>Месяц Тема</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Формы работы (досуги, праздники и др.)</b>
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Знакомство с инструктором по физической культуре.	
	Познавательное развитие	Познакомить с инвентарём.	
	Речевое развитие	Побуждать детей к простому диалогу с инструктором.	
	Художественно-эстетическое развитие	Способствовать развитию интереса к окружающему (светлое, просторное помещение физкультурного зала, красивое, яркое оборудование).	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и развивать умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ходьбе и бегу стайкой за инструктором;</li> <li>✓ выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором;</li> </ul>	НОД <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Мониторинг</li> <li>3. «Здравствуй, детский сад»</li> <li>4. «Здравствуй, детский сад!»</li> </ol>
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать эмоциональный контакт, доверие детей к инструктору при помощи адаптационных игр.	
	Познавательное развитие	Познакомить детей с оборудованием физкультурного зала.	
	Речевое развитие	Побуждать детей к диалогу с инструктором на основе совместных действий.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на свойства и цвет используемого инвентаря.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и развивать умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьбы и бега стайкой за инструктором;</li> <li>-выполнять упражнения вместе с инструктором;</li> <li>-прыжкам на 2 ногах на месте.</li> </ul>	НОД <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мои игрушки»</li> <li>2. «Мои игрушки»</li> <li>3. «Осень. Сезонные изменения»</li> <li>4. «Овощи. Фрукты»</li> </ol> Досуг «В гости к игрушкам».

<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Способствовать заинтересованности детей к физической активности и их быстрой адаптации с помощью игр разной подвижности.	
	Познавательное развитие	Знакомить детей с инвентарём физкультурного зала: мячи, погремушки, разноцветные кольца, конусы.	
	Речевое развитие	Формировать умение в общении на основе совместных игр, потешек.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на звучание бубна.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и развивать умения: -энергичному отталкиванию мяча при прокатывании; -ползать на четвереньках в указанном направлении.	НОД 1. «Домашний быт, посуда» 2. «Мебель» 3. «Домашние животные» 4. «Домашние животные и их детеныши» Досуг «В гости к Осени».
<b>XII – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать представления о себе, помогать детям понять важность их действий.	
	Познавательное развитие	Формировать умение в свободном ориентировании в пространстве, действуя по сигналу и указанию инструктора.	
	Речевое развитие	Развивать у детей умение двигаться, в соответствии с текстом игровых упражнений.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать обращать внимание детей на свойства и цвет используемого инвентаря.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и продолжать закреплять умения: - бегать стайкой за инструктором с остановкой на сигнал; - энергичному замаху при метании мешочка вдаль; - прыжкам на 2 ногах на месте;	НОД 1. «Зима» 2. «Зима» 3. «Изменения в природе» 4. «Новый год» Досуг «Новогодние приключения».
<b>I – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать положительное принятие окружающих,	

	развитие	способствовать эмоциональному отклику у детей на занятиях.	
	Познавательное развитие	Продолжать формировать умение свободно ориентироваться в пространстве, действуя по сигналу и указанию инструктора, снимать мышечное напряжение.	
	Речевое развитие	Обогащать знания в рассказ о пользе выполнения упражнений.	
	Художественно-эстетическое развитие	Способствовать развитию интереса к окружающему (красивое, яркое оборудование)	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: - ловить мяч, брошенный инструктором с расстояния 1-1,5 м; - ползать на четвереньках указанное расстояние; - ходьбе стайкой за инструктором между предметами, поставленными в ряд.	НОД 1. «Зимние забавы» 2. «Зимние забавы» 3. «Дикие животные и их детеныши» 4. «Дикие животные и их детеныши» Досуг «Волшебный сундучок»
<b>II – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать умение убирать инвентарь на место; поощрять активность детей в совместных подвижных играх.	
	Познавательное развитие	Продолжать формировать умение действуя по сигналу и указанию инструктора.	
	Речевое развитие	Способствовать активному участию детей в подвижных играх с речитативом.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать умение начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: - бросать мяч 2 руками с низу в верх; - подпрыгивать до предмета (выше поднятой вверх руки ребёнка на 15 см.), отталкиваясь 2 ногами с места. - формировать начальные представления о здоровом	НОД 1. «Транспорт» 2. «Транспорт» 3. «Моя семья» 4. «Моя семья» Досуг «Мы растем здоровыми»

		образе жизни.	
<b>III – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять участие детей в подвижных играх, в правильном выполнении упражнений, заданий.	
	Познавательное развитие	Продолжать формировать интерес к окружающему.	
	Речевое развитие	Расширять и закреплять словарный запас детей о спорте.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать фантазию и воображение детей, используя имитационные упражнения и маски животных.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: -лазать под большие воротики, не касаясь руками пола; - прыжкам на 2 ногах через 2 шнура, положенных на пол на расстоянии 15-20 см.; - ползать на четвереньках под малыми дугами не задевая их. Обогащать знания о здоровом образе жизни	НОД 1. «Народная игрушка» 2. «Птицы» 3. «Книжная неделя» 4. «Театр малышам» Досуг «Радуемся солнышку»
<b>IV – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать представления о себе, своём теле, двигательных действиях, стремление соответствовать требованиям взрослых быть «хорошим».	
	Познавательное развитие	Способствовать активному участию детей в подвижных играх с речитативом.	
	Речевое развитие	Продолжать расширять и закреплять словарный запас детей о видах спорта.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать развивать фантазию и воображение детей, используя имитационные упражнения и маски животных.	
	<b>Физическое развитие</b>	Сформировать умения: - ползать на четвереньках между предметами, поставленными в ряд; - прокатывать мяч: по прямой указанное расстояние; в парах с расстояния 1,5 м. Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни.	НОД 1. «Весна» 2. «Изменения в природе» 3. «Растения» 4. «Девочки, мальчики» Досуг «Приключение Колобка»

<b>V – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять участие детей в подвижных играх, в правильном выполнении упражнений, заданий.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о свойствах инвентаря, используемого на занятиях.	
	Речевое развитие	Способствовать активному участию детей в подвижных играх с речитативом.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на эстетику используемого на занятиях физкультурного Инвентаря.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умения: - Метать мешочек вдаль Закреплять умение: - Ходить стайкой за инструктором; - Подлезание под дугу, без опоры руками (высота 50 см)	НОД 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. «Мой город» 4. «Лето» Досуг «Чудо мешочек»

**Для детей второй младшей группы**

<b>Месяц Тема</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Формы работы (досуги, праздники и др.)</b>
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Знакомство с инструктором по физической культуре.	
	Познавательное развитие	Познакомить с физкультурным залом, инвентарём.	
	Речевое развитие	Побуждать детей к простому диалогу с инструктором.	
	Художественно-эстетическое развитие	Способствовать развитию интереса к окружающему (светлое, просторное помещение физкультурного зала, красивое, яркое оборудование).	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и развивать умения: ✓ ходьбе и бегу стайкой за инструктором; в ходьбе колонной по одному.	НОД 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. «Здравствуй, детский сад» 4. «Здравствуй,

		✓ выполнять общеразвивающие упражнения вместе с инструктором;	детский сад!»
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать самостоятельность при выполнении физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Продолжать знакомство детей с оборудованием физкультурного зала (гимн. скамейка, гимн. доска для равновесия).	
	Речевое развитие	Формировать умение вместе с детьми повторять слова в подвижных играх с речитативом.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на эстетику используемого на занятиях физкультурного инвентаря.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - прыгать на 2 ногах на месте; - энергично отталкивать мяч при прокатывании вдаль. - Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, телу, здоровью других детей.	НОД 1. «Мой город» 2. «Мой город» 3. «Осень» 4. «Осень» Досуг «В гости к осени!»
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о свойствах инвентаря, используемого на занятиях.	
	Речевое развитие	Развивать инициативную речь детей при общении с взрослыми, другими детьми.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать фантазию и воображение детей, используя маски животных в подвижных играх.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - прыгать на 2 ногах с продвижением вперед; - энергично отталкивать мяч 2 руками при прокатывании в парах, в горизонтальную цель; - ловле мяча; - ползать на четвереньках указанное расстояние. Формировать знания о пользе	НОД 1. «Осень» 2. «Мой дом» 3. «Обитатели зеленого уголка» 4. «Семья» Досуг «Кто, где живет?».

		закаливания.	
<b>ХП – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать представления о себе, помогать детям понять важность их действий.	
	Познавательное развитие	Формировать у детей знания о пользе физической культуры.	
	Речевое развитие	Развивать диалоговую форму речи.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать фантазию и воображение детей, используя имитационные упражнения.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: - лазать под большие воротаки не касаясь руками пола; - метанию предмета вдаль.	НОД 1. «Зима» 2. «Зима» 3. «Новый год» 4. «Волшебные сказки» Досуг «Новогодние приключения».
<b>I – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять активное участие детей в подвижных играх.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о свойствах инвентаря, используемого на занятиях.	
	Речевое развитие	Развивать инициативную речь детей при общении с взрослыми, другими детьми.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: - прокатывать мяч между предметами, поставленными в ряд; - ходьбы и бега в колонне по 1 в чередовании с ходьбой и бегом в рассыпную; Формировать у детей знания о правильной осанке.	НОД 1. «Зимние забавы» 2. «Зимние забавы» 3. «Посуда» 4. «Посуда» Досуг «Волшебный сундучок» Праздник «Здравствуй, зимушка!»
<b>II – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания о зимних видах спорта.	
	Речевое развитие	Формировать умение вести диалог с взрослым, не	

		перебивая его.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать умение маршировать в умеренном темпе под звуки музыкальных инструментов.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: -в правильном замахе от плеча при метании предмета вдаль; -в отталкивании 2 ногами одновременно выполняя прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.	НОД 1. «Наши папы» 2. «Наши папы» 3. «Наши мамы» 4. «Наши мамы» Досуг «Мы растем сильными и смелыми!»
<b>III – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать активность детей в двигательной деятельности, активность и уверенность в себе.	
	Познавательное развитие	Формировать знания о технике выполнения упражнений.	
	Речевое развитие	Расширять и закреплять словарный запас детей о видах спорта.	
	Художественно-эстетическое развитие	Проявлять положительное отношение к двигательной активности, развивать интерес к языку движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать и закреплять умения: - ползать на четвереньках с опорой на ладони и стопы; -равновесие, выполняя ходьбу по ограниченной поверхности; - подбрасывать и ловить мяч 2 руками.	НОД 1. «Народная игрушка» 2. «Народная игрушка» 3. «Книжная неделя» 4. «Весна» Досуг «Весна, красна идет!»
<b>IV – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.	
	Познавательное развитие	Продолжать формировать знания о технике выполнения упражнений.	
	Речевое развитие	Продолжать расширять и закреплять словарный запас детей о видах спорта.	
	Художественно-эстетическое развитие	Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передаче игровых образов.	
	<b>Физическое</b>	Формировать и закреплять	НОД

	<b>развитие</b>	<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом боком;</li> <li>- бега в колонне по 1 с заданием по сигналу;</li> <li>- ползать на четвереньках между предметами, поставленными в ряд.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весна»</li> <li>2. «Весна»</li> <li>3. «Одежда, Обувь»</li> <li>4. «Домашние животные»</li> </ol> <p>Досуг «Приключение Колобка»</p>
<b>V – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	
	Познавательное развитие	Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома.	
	Речевое развитие	Развивать диалоговую форму речи.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать навыки выразительной и эмоциональной передаче игровых образов.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывать мяч 2 руками вверх, ловить 2 руками;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке не пропуская реек.</li> </ul> <p>Формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Третья и четвертая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.</p>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Мониторинг</li> <li>3. «На весеннюю полянку»</li> <li>4. «День рождения города»</li> </ol> <p>Досуг «Чудо мешочек»</p>

### Для детей средней группы

Месяц Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (досуги, праздники и др.)
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижных игр.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах.	
	Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений)	
	Художественно-эстетическое	Способствовать развитию навыков выразительной и	

	развитие	эмоциональной передаче игровых образов.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по доске, лежащей на полу;</li> <li>- прокатывать мяч друг другу с расстояния 1,5-2 м.;</li> <li>- ползать на четвереньках прямо, боком (правым, левым) под верёвку, поднятую на высоту 40 см.;</li> <li>- бегать парами.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на 2 ногах с продвижением вперёд указанное расстояние.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в колонне по 1;</li> <li>- ходить в разных направлениях с различным положением рук;</li> <li>- бегать враспынную;</li> <li>- бегать «змейкой», оббегая предметы, поставленные в ряд;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Мониторинг</li> <li>3. «Здравствуй, детский сад»</li> <li>4. «Здравствуй, детский сад»</li> </ol>
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребёнком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.	
	Познавательное развитие	Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей.	
	Речевое развитие	Выполнять подвижные игры с речитативом, повторяя за инструктором.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать музыкально-ритмические способности детей, обучить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать в колонне по 1 со сменой ведущего по сигналу;</li> <li>- прокатывать мяч под дугу с расстояния 1,5-2 м.;</li> <li>- выполнять повороты кругом, переступая на месте.</li> </ul> <p>Закреплять умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать в колонне по 1 со сменой ведущего по сигналу;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мой город»</li> <li>2. «Мой город»</li> <li>3. «Осень»</li> <li>4. «Осень»</li> </ol> <p>Досуг «Осенние краски Петербурга»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезать под шнур, не касаясь руками пола;</li> <li>- бегать «змейкой» между предметами, поставленными в ряд.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывать мяч друг другу с расстояния 2-2,5 м.;</li> <li>- ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие;</li> <li>- ходить по кругу с изменением направления;</li> <li>- прыгать на 2 ногах с продвижением вперёд указанное расстояние.</li> </ul>	
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарища.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.	
	Речевое развитие	Развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на эстетику используемого в занятиях физкультурного оборудования.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе, переступая через палку, поднятую от пола на 15-20 см.;</li> <li>- метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой;</li> <li>- пролезать в вертикально закреплённые обручи прямо и боком.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать парами;</li> <li>- выполнять повороты кругом, переступая на месте;</li> <li>- катать мяч с попаданием в предметы.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить мелким, широким шагом, приставным шагом в сторону;</li> <li>- подлезать под шнур, не касаясь руками пола;</li> <li>- бегать по узкой дорожке.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мой дом»</li> <li>2. «Обитатели зеленого уголка»</li> <li>3. «Обитатели зеленого уголка»</li> <li>4. «Семья»</li> </ol> <p>Досуг «Вместе весело шагать!»</p>
<b>XII – 2020</b>	Социально-	Формировать навык ролевого	

	коммуникативное развитие	поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Продолжать развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Упражнять в выполнении специальных упражнений под медленное, спокойное музыкальное сопровождение.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>- катать обруч в прямом направлении;</li> <li>- прыгать на правой, левой ноге на месте.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать широким шагом.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в рассыпную;</li> <li>- в колонне по 1 со сменой ведущего по сигналу;</li> <li>- катать мяч по дорожке из гимнастических палок;</li> <li>- пролезать в вертикально закреплённый обруч прямо, боком.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зима»</li> <li>2. «Зима»</li> <li>3. «Новый год»</li> <li>4. «Новый год»</li> <li>5. «Волшебный мир сказок»</li> </ol> <p>Досуг «Новогодние чудеса»</p>
<b>I – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.	
	Познавательное развитие	Формировать умение анализировать свое самочувствие и настроение.	
	Речевое развитие	Продолжать обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений).	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение детей маршировать, выполнять упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броскам мяча вверх, ловле;</li> <li>- броскам мяча об пол, ловле</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зимние забавы»</li> </ol>

		<p>после отскока;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, прыгивая с неё в конце;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте на правой, левой ноге</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять повороты направо, налево, кругом, переступая на месте;</li> <li>- бегать в медленном темпе 1-1,5 мин.;</li> <li>- ходить по кругу с изменением направления;</li> <li>- находить своё место в строю.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. «Зимние забавы»</li> <li>3. «История посуды»</li> <li>4. «История посуды»</li> </ol> <p>Досуг «Зима в любимом городе» Праздник «Зимние забавы»</p>
<b>II – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык оценки поведения своего сверстника во время проведения игр	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение детей маршировать под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук;</li> <li>- бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1-1,5 м.;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- прыгать в длину с места, отталкиваясь 2 ногами.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать с ноги на ногу;</li> <li>- метать мешочек с песком в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать парами;</li> <li>- бегать «змейкой», обегая предметы, поставленные в ряд.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Наши папы»</li> <li>2. «Наши папы»</li> <li>3. «Наши мамы»</li> <li>4. «Наши мамы»</li> </ol> <p>Досуг «Морские приключения»</p>
<b>III – 2021</b>	Социально-коммуникативное	Соблюдать правила безопасности при	

	развитие	выполнении прыжков в длину с места и через невысокие предметы.	
	Познавательное развитие	Продолжать формировать умение анализировать свое самочувствие и настроение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать музыкально-ритмические способности детей, обучать выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивать мяч 2 руками от пола, стоя на месте;</li> <li>- ходить по гимнастической скамейке, переступая через предметы;</li> <li>- бросать мяч 2 руками от груди через сетку;</li> <li>- прыгать на 2 ногах через невысокие предмет.</li> </ul> <p>Закреплять умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с места, отталкиваясь 2 ногами;</li> <li>- перелезать через гимнастическую скамейку.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать враспынную;</li> <li>- бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1-1,5 м.;</li> <li>- бросать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой;</li> <li>- ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Народная игрушка»</li> <li>2. «Народная игрушка»</li> <li>3. «Книжная неделя»</li> <li>4. «Весна»</li> </ol> <p>Досуг «В гости к весне!»</p>
<b>IV – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Соблюдать правила безопасности при метании предметов.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о технике выполнения упражнений.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры.	

	Художественно-эстетическое развитие	Обращать внимание детей на красоту выполняемых движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ходить по гимнастической скамейке с одновременным движением рук;</li> <li>- бросать мяч 2 руками из-за головы в положении стоя;</li> <li>- метать мешочек вдаль правой, левой рукой;</li> <li>- прыгать через короткую скакалку.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать последовательно через 4-6 косички.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать в колонне по 1 со сменой ведущего;</li> <li>- бегать с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- прыгать через невысокие предметы.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весна»</li> <li>2. «Весна»</li> <li>3. «Театр. Цирк»</li> <li>4. «Веселые путешественники»</li> </ol> <p>Досуг «Юные космонавты»</p>
<b>V – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки ролевого поведения, выступать в роли капитана команды. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о видах спорта.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивать мяч от пола одной рукой, стоя на месте.</li> <li>- продолжать формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать через короткую скакалку.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в чередовании с другими движениями;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День победы»</li> <li>2. Мониторинг</li> <li>3. Мониторинг</li> <li>4. «День рождения города»</li> </ol> <p>Досуг Квест-игра «С днем рождением любимого город»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать врассыпную;</li> <li>- метать мяч вдаль правой, левой рукой;</li> <li>- бросать мяч 2 руками из-за головы в положении стоя.</li> </ul> <p>Третья и четвёртая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.</p>	
--	--	--	--

### Для детей старшей группы

Месяц Тема	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (досуги, праздники и др.)
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в зале.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и мало подвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, поставленными в ряд;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд указанное расстояние.</li> </ul> <p>Закреплять умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить выпадами.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в приседе;</li> <li>- бегать, высоко поднимая колени;</li> <li>- бегать с выполнением задания.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Мониторинг</li> <li>3. «Детский сад»</li> <li>4. «Детский сад»</li> </ol>
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических	

		упражнений.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (при подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Формировать у детей выразительность движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять подскоки на месте;</li> <li>- бегать из разных стартовых положений;</li> <li>- прокатывать мяч «змейкой» между предметами;</li> <li>- ползать по скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками;</li> <li>- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см.</li> <li>- формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по шнуру с крестным шагом;</li> <li>- прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд указанное расстояние;</li> <li>- подбрасывать мяч вверх и ловить его 2 руками.</li> </ul> <p>Совершенствовать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить в приседе и в полу приседе;</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мой город»</li> <li>2. «Мой город»</li> <li>3. «Мой район»</li> <li>4. «Осень»</li> </ol> <p>Досуг «Осенний Петербург»</p>
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о видах спорта, развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях:	

		осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений).	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - ходить с переступанием через палку, поднятую на высоту 20-25 см. от пола; - бросать мяч друг другу с хлопком; - проползать по-пластунски до 4 м. Закреплять умения: - прыгать с продвижением вперед. Совершенствовать умения: - катать мяч «змейкой» между предметами, поставленными в ряд.	НОД 1. «Что нас окружает» 2. «Зеленая планета» 3. «Зеленая планета» 4. «Семья» Досуг «Игра по станциям».
<b>ХП – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формирование дружеских отношений.	
	Познавательное развитие	Закреплять знания детей: о частях тела.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при играх повышенной и малой подвижности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать развивать музыкально-ритмические способности детей сформировать умение в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - проходить, пробегать между 2 линиями (15 см), не наступая на них; - передвигаться на четвереньках с опорой на ступни и ладони животом	НОД 1. «Зима» 2. «Зима» 3. «Новый год» 4. «Новый год. Рождество» 5. «Сказки

		<p>вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на 2 ногах через 5-6 последовательно лежащих косичек;</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать с продвижением вперёд с зажатым между коленями предметом;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- ползать по гимнастической скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками;</li> <li>- проползать по-пластунски до 4 м.</li> </ul>	<p>Пушкина»</p> <p>Досуг «На поиски снежинки»</p>
<b>I – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.	
	Познавательное развитие	Познакомить детей со сведениями из истории олимпийского движения.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.	
	Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями, развивать фантазию, творческое отношение к подвижным играм.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивать мяч от пола поочерёдно правой и левой рукой несколько раз подряд;</li> <li>- пролезать в обруч прямо, боком;</li> <li>- прыгать на 1 ноге, продвигаясь вперёд.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать челночным бегом;</li> <li>- бросать мяч друг другу с отскоком от пола.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- бегать с выполнением задания;</li> <li>- прыгать через короткую скакалку.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зимние забавы»</li> <li>2. «Блокада»</li> <li>3. «Москва</li> <li>4. «Москва»</li> </ol> <p>Досуг «Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»</p> <p>Праздник «Зимние забавы»</p>

<b>II – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания о названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	
	Речевое развитие	Проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать фантазию, творческое отношение к подвижным играм.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке боком, руки на поясе, приставным шагом;</li> <li>- отбивать мяч от пола одной рукой, продвигаясь вперёд;</li> <li>- прыгать в длину с места.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать в медленном темпе до 2 мин.;</li> <li>- прыгать на 1 ноге с продвижением вперёд;</li> <li>- прыгать через длинную скакалку (верёвку), вбегая в неё</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать из различных стартовых положений;</li> <li>- отбивать мяч от пола 2 руками, стоя на месте;</li> <li>- пролезать в обруч прямо, боком.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День защитника Отечества»</li> <li>2. «День защитника Отечества»</li> <li>3. «Комнатные растения»</li> <li>4. «Наши мамы»</li> </ol> <p>Досуг «Военные на учениях»</p>
<b>III – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	<p>Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Обогащать знания детей с техникой безопасности и правилами поведения в физкультурном зале .</p>	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях: осанка, стопа, рост, движение.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности,	

		при обсуждении правил игры.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке, на середине переступая через шнур, натянутую на 15-20 см. от скамейки;</li> <li>- отбивать мяч от пола 2 руками, продвигаясь бегом на расстоянии 5-6 м.;</li> <li>- перебрасывать мяч через сетку одной рукой от плеча;</li> <li>- прыгать в длину с разбега.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с места.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды ходьбы;</li> <li>- бегать в медленном темпе от 1,5 до 3 мин.;</li> <li>- бегать из разных стартовых положений.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Народные промыслы»</li> <li>2. «Народные промыслы»</li> <li>3. «Книжная неделя»</li> <li>4. «Космос»</li> </ol> <p>Досуг «Русские народной игры»</p>
<b>IV – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды.	
	Познавательное развитие	Продолжать развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить по скамейке, высоко поднимая колени;</li> <li>- метать мешочек в горизонтальную цель правой, левой рукой с расстояния 3 м.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с разбега;</li> <li>- ходить по гимнастической скамейке, на середине пролезая в вертикально закреплённый обруч;</li> <li>- метать мешочек в вертикальную цель, центр которой на высоте 2 м. от пола, правой рукой с расстояния 3 м., левой рукой с</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весна»</li> <li>2. «Весна»</li> <li>3. «Музеи и театры»</li> <li>4. «Азбука ловкости»</li> </ol> <p>Досуг «Звездочеты»</p>

		расстояния 2 м. Совершенствовать умения: - виды ходьбы; - ходить и бегать по доске, лежащей на полу;	
<b>V – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о летних видах спорта.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (в подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - забрасывать мяч в баскетбольную корзину с 1,5-2 м. Совершенствовать умения: - виды ходьбы; - бегать из разных стартовых положений; - прыгать в длину с разбега. Третья и четвёртая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.	<b>НОД</b> 1. «День победы» 2. Мониторинг 3. Мониторинг 4. «День рождения города» Досуг Квест-игра «С днем рождения любимый город»

#### Для детей подготовительных групп

<b>Месяц</b> <b>Тема</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Формы работы (досуги, праздники и др.)</b>
<b>IX – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Воспитывать бережное отношение детей к инвентарю.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о Олимпийских видах спорта.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое	Закреплять умение ритмично двигаться под музыку,	

	развитие	обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.	
	<b>Физическое развитие</b>	Закреплять умения: - Ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; - Бросать мяч вверх, ловить его двумя, одной рукой. Совершенствовать умения: - Бегать в медленном темпе.	НОД 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. «Детский сад» 4. «Детский сад»
<b>X – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.	
	Познавательное развитие	Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение выполнять упражнения по музыке.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - Бросать мяч друг другу с поворотом кругом; - Ползать на четвереньках, пятясь назад. Закреплять умения: - Бегать между расставленными на полу предметами, не задевая их; - Ходить со сменой положения рук; - Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. Совершенствовать умения: - Бросать мяч вверх, ловить его двумя, одной рукой; - Перебрасывать мяч друг другу 2 руками от груди, из-за головы.	НОД 1. «Мой город» 2. «Мой город» 3. «Из прошлого в будущее» 4. «Осень» Досуг «Осенний Петербург»
<b>XI – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о возможностях человеческого	

		тела.	
	Речевое развитие	Продолжать поощрять речевую активность детей, в процессе двигательной деятельности в подвижных и мало подвижных играх.	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать закреплять умение ритмично двигаться под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить строевым шагом, выбрасывая вперёд прямые ноги;</li> <li>- Отбивать мяч от пола правой, левой рукой стоя на месте, с продвижением вперёд.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы, переступая через палки;</li> <li>- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросать мяч друг другу: с отскоком от пола; сидя по-турецки;</li> <li>- Ловить с поворотом кругом.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Осень»</li> <li>2. «Мир открытый»</li> <li>3. «Зеленая планета»</li> <li>4. «Зеленая планета»</li> <li>5. «Семья»</li> </ol> <p>Досуг «Веселые старты»</p>
<b>ХП – 2020</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	
	Познавательное развитие	Продолжать закреплять знания детей: о частях тела; названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение выполнять упражнения по музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить спиной вперёд;</li> <li>- Закреплять представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зима»</li> <li>2. «Зима»</li> <li>3. «Новый год. Рождество»</li> <li>4. «Сказки Пушкина»</li> </ol> <p>Досуг «Зимняя сказка»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать с продвижением вперёд с зажатым между коленями предметом;</li> <li>- Отбивать мяч от пола 2 руками, стоя на месте, с продвижением вперёд;</li> <li>- Прыгать в длину с места;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды ходьбы;</li> <li>- Бросать мяч через голову назад;</li> <li>- Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</li> <li>- Прыгать на 2 ногах с продвижением вперёд через 5-6 скакалок, положенных последовательно на расстоянии 50-60 см. друг от друга.</li> </ul>	
<b>I – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о возможностях человеческого тела.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Художественно-эстетическое развитие	Развивать у детей умение оценивать красоту движений.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с предметом в руках.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивать мяч от пола 2 руками, продвигаясь бегом на расстояние 5-6 м.;</li> <li>- Пролезать в обруч сверху, снизу, прямо, боком.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бегать в сочетании с ведением мяча;</li> <li>- Отбивать мяч от пола поочередно правой, левой рукой, стоя на месте.</li> </ul>	<p><b>НОД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зимние забавы»</li> <li>2. «Блокада»</li> <li>3. «Наша Родина Россия»</li> <li>4. «Наша Родина Россия»</li> </ol> <p>Досуг «Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»</p> <p>Праздник «Загадки Зимушки»</p>
<b>II – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических	

		упражнений.	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о видах спорта, развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностях	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (в подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение маршировать, выполнять упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы приставным шагом боком по скамейке;</li> <li>- Отбивать мяч от пола, продвигаясь по кругу;</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить в разных построениях;</li> <li>- Метать мешочек в горизонтальную цель снизу правой, левой рукой с расстояния 3-5 м.</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбивать мяч от пола 1 рукой, продвигаясь вперед;</li> <li>- Перелезть через скамейку.</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «День защитника Отечества»</li> <li>2. «День защитника Отечества»</li> <li>3. «Столица Родины – Москва»</li> <li>4. ««Наши мамы»</li> </ol> <p>Досуг «Наша армия сильна!»</p>
<b>III – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Создать ситуацию. При которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).	
	Познавательное развитие	Обогащать знания детей о технике выполнения специальных упражнений.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности (при подвижных и мало подвижных играх).	
	Художественно-эстетическое развитие	Продолжать развивать музыкально-ритмические способности детей.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, руки в стороны: шаг левой ногой -хлопок в ладоши перед грудью, правой ногой -</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Народные промыслы»</li> <li>2. «Народные промыслы»</li> <li>3. «Книжная</li> </ol>

		<p>руки в стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать через короткую скакалку: в беге; на месте, вращая её назад.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метать мешочек правой, левой рукой в вертикальную цель (центр 2 м. от пола);</li> <li>- Лазать по гимнастической стенке чередуя шагами;</li> </ul> <p>Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать на 2 ногах с места через качающуюся длинную скакалку, стоя к ней лицом, боком;</li> <li>- Отбивать мяч от пола 1 рукой, продвигаясь вперёд;</li> <li>- Метать мешочек в горизонтальную цель снизу правой, левой рукой с расстояния 4-5 м.</li> </ul>	<p>неделя»</p> <p>4. «Космос»</p> <p>Досуг «Вечер народной игры»</p>
<b>IV – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Познавательное развитие	Продолжать обогащать знания детей о технике выполнения специальных упражнений, на осанку, стопы.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, продолжать обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построение, виды движений и упражнений).	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь лёгкости, точности, выразительности их исполнения.	
	<b>Физическое развитие</b>	<p>Формировать умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: дойдя до середины, присесть, повернуться кругом, встать, дойти до конца скамейки;</li> <li>- Метать мешочек вдаль с нескольких шагов.</li> </ul> <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыгать через короткую</li> </ul>	<p>НОД</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Весна»</li> <li>2. «Весна»</li> <li>3. «Музеи и театры»</li> <li>4. «Музеи и театры»</li> </ol> <p>Досуг «Путешествие на ракете»</p>

		скакалку: в беге; на месте, вращая её назад; - Забрасывать мяч в б/б корзину с места, с 2-3 шагов; - Прыгать в длину с разбега. Совершенствовать умения: - Метать мяч в горизонтальную цель.	
<b>V – 2021</b>	Социально-коммуникативное развитие	Продолжать побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.	
	Познавательное развитие	Закреплять знания о названиях оборудования, используемого на занятиях; об упражнениях, выполняемых на занятиях.	
	Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, продолжать развивать звуковую и интонационную культуру.	
	Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение ритмично двигаться и выполнять упражнения под музыку.	
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умение: - Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. Совершенствовать умения: - Забрасывать мяч в б/б корзину с места, с 2-3 шагов; - Ходить парами «змейкой». Третья и четвёртая неделя: диагностика физической подготовки дошкольников.	НОД 1. «День победы» 2. Мониторинг 3. Мониторинг 4. «День рождения города» Досуг Квест-игра «С днем рождения любимый город»

#### **2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования.**

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой ОП ДО (смотри приложение №1)

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
Индивидуальные достижения детей	- Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	сентябрь

в образовательной области: "Физическое развитие".	- Анализ продуктов детской деятельности			май
--	---	--	--	-----

## **2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

### Основные формы взаимодействия с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

### «Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
<b>IX 2021</b>	Раскрыть целевые ориентиры в области «Физическое развитие» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Все группы	Участие в родительских собраниях, консультация на сайте ДОУ
<b>X 2021</b>	Уровень физического развития детей (общие сведения).	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей
	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Подготовительные группы	Спортивный досуг с участием родителей (участие в районных соревнованиях)
<b>XII 2021</b>	«Как правильно выбрать лыжи?»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>I 2022</b>	«Зимние забавы и игры»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>III 2022</b>	«Мой веселый звонкий мяч»	Все группы	Консультация на сайте ДОУ
<b>IV 2022</b>	«Играем в классики»	Все группы	Информационный материал для родительских уголков, размещение на сайте ДОУ
<b>V 2022</b>	Уровень физического развития детей (общие сведения).	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей

## 2.6. Организация и формы взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Воспитателями	Музыкальными руководителями	Педагогом-психологом
<u>Инструктор по физической культуре:</u> 1. Реализация комплексно-тематического планирования 2. Рекомендации по	<u>Инструктор по физической культуре:</u> 1. Совместная подготовка и проведение праздничных мероприятий, досугов. 2. Помощь в работе с детьми над музыкально-ритмическими движениями.	<u>Инструктор по физической культуре:</u> 1. Предоставление информации о проблемах детей, выявленных в образовательном процессе (на занятиях по физической

<p>организации индивидуальной работы с детьми (основные движения, спортивные игры, упражнения).</p> <p>3. Рекомендации по содержанию и разучиванию подвижных игр в группе и на прогулке.</p> <p>4. Рекомендации по организации и разучиванию комплексов утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в создании развивающей среды – центра двигательной активности в группе на основании темы группы, индивидуальных особенностей детей.</p> <p>6. Рекомендации по изготовлению пособий.</p> <p>7. Рекомендации по организации прогулок разных видов.</p> <p>8. Рекомендации по работе с родителями, организации разных форм взаимодействия по вопросам физического воспитания.</p> <p>9. Знакомство воспитателя с задачами и содержанием физического развития в соответствии с</p>	<p>3. Помощь в развитии координации движений и умений ориентироваться в пространстве.</p> <p>4. Помощь в разработке комплексов дыхательной гимнастики.</p> <p>5. Помощь в подборе упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>6. В выполнение упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>7. Реализация совместных мероприятий с родителями и образовательных проектов.</p> <p>8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</p> <p><u>Музыкальный руководитель:</u></p> <p>1. Помощь в подборе музыкального сопровождения, используемого на занятиях, досугах, праздниках по физическому развитию.</p> <p>2. Помощь в закреплении у детей навыков перестроения, построения.</p> <p>3. Помощь в разработке сценариев праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>4. Помощь в проведении праздников, досугов, совместных мероприятиях с родителями.</p> <p>5. Помощь в разучивании спортивных танцев.</p> <p>6. Помощь в работе над музыкально-ритмическими движениями.</p>	<p>культуре, досуговых мероприятиях).</p> <p>2. Оказание помощи в проведении тренингов для детей и родителей, «недели психологии», групповых мероприятиях с детьми и родителями.</p> <p>3. Проведение анкетирования.</p> <p>4. Помощь в изготовлении пособий, систематизации материалов.</p> <p>5. Помощь в подборе Физ.минуток, динамических пауз.</p> <p>6. Совместное решение задач индивидуального развития ребенка. (повышение самооценки, преодоление застенчивости и т.д.).</p> <p><u>Педагог-психолог:</u></p> <p>1. Реализация комплексно-тематического планирования.</p> <p>2. Рекомендации по изготовлению пособий, картотек игр, направленных на снижение эмоционального напряжения детей, повышенной утомляемости, в подборе игр на внимание, релаксационных упражнений, игр и игровых упражнений на развитие быстроты реакции.</p> <p>3. Рекомендации по проведению релаксационных игр, упражнений, по использованию элементов</p>
---	---	--

<p>возрастной группой.</p> <p><u>Воспитатель:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание центра двигательной активности в группе.</li> <li>2. Участие в подготовке и проведении физкультурных досугов, праздников, в том числе с участием родителей.</li> <li>3. Изготовление пособий, атрибутов для развития двигательной активности, оформления спортивного зала.</li> <li>4. Активное участие в проведении занятий.</li> <li>5. Проведение инструктажа по правилам безопасности (в спортивном зале, в ходе мероприятий, мероприятий на прогулке).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Рекомендации индивидуального характера по развитию движений ребенка.</li> <li>8. Участие в реализации комплексно-тематического планирования.</li> </ol>	<p>психогимнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Рекомендации индивидуального характера (по развитию моторных навыков (психомоторные сферы), развитию тонкой и крупной моторики).</li> <li>5. Помощь в проведении досугов, досуговых мероприятий.</li> <li>6. Рекомендации по проведению Дня здоровья, «Недели здоровья».</li> <li>7. Профилактика эмоционального выгорания педагога.</li> <li>8. Помощь в разработке анкет для родителей, воспитателей.</li> </ol>
---	---	--

### 2.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
Октябрь	«Осенний Петербург»	№ 8, 4, 6, 12	Тематический досуг	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный и музыкальный руководители.
Январь	«Спортивные достопримечательности Санкт-Петербурга»	№ 8, 4, 6, 12	Тематический досуг	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный руководитель.

Май	«День рождения нашего города»	№ 4, 6, 12	Квест-игра «Путешествие по островам нашего города»	Ответственные за проведения воспитатели групп, физкультурный руководитель, уч. логопеды.
-----	-------------------------------	------------	--	--

### 3. Организационный раздел рабочей программы

#### 3.1. Режим двигательной активности.

Режим двигательной активности воспитанников составлен на основании Примерной общеразвивающей программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013 г.

Формы работы	Виды занятий	Ясельные группы 2 – 3 лет	Младшие группы 3-4 лет	Средние группы 4 – 5 лет	Старшие группы 5 – 6 лет	Подготов. группы 6 – 7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин
	на улице	нет	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно о 5-6 мин	Ежедневно о 6-8 мин	Ежедневно о 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно 2 раза по 10-15 мин	ежедневно 2 раза по 15-20 мин	ежедневно 2 раза по 20-25 мин	ежедневно 2 раза по 25-30 мин	ежедневно 2 раза по 30-40 мин
	физминутки	нет	нет	ежедневно 1-2 раза по 2 мин	ежедневно 1-3 раза по 2-3 мин	ежедневно 1-3 раза по 2-3 мин
	воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Ежедневно после сна по 3-5 мин	Ежедневно о после сна по 5-7 мин	Ежедневно о после сна по 6-8 мин	Ежедневно о после сна по 8-10 мин	Ежедневно после сна по 10 мин
	физпаузы	нет	10 минут между занятиями ежедневно			
Активный отдых	Физкульт. досуг	нет	1 раз в мес. 15 мин	1 раз в мес. 20 мин	1 раз в мес. 25 мин	1 раз в мес. 30 мин

	Физкульт. праздник	нет	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоят. использование спортивного инвентаря и оборудования	Ежедневно				
	Самостоят. подвижные и спортивные игры	Ежедневно				

### 3.2. Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности, технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
<p>Здоровье сберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирование здоровья:</p> <p>утренняя гимнастика</p> <p>-игровые упр.</p> <p>-подражательные движения</p> <p>-игры мало подвижности</p> <p>-гимнастика после дневного сна</p> <p>-закаливание</p>	<p>Непосредственно образовательная деятельность</p> <p>-образно-игровая</p> <p>-сюжетно-игровая</p> <p>-по сказкам и литературным произведениям</p> <p>-ритмическая гимнастика</p> <p>-эстафеты и соревнования</p> <p>-дыхательная гимнастика</p> <p>- дни здоровья</p> <p>- контрольные (диагностика)</p> <p>-физкультминутки</p> <p>-динамические паузы</p> <p>-игры большой и малой подвижности</p> <p>-физкультурные праздники и развлечения</p> <p>- тематические с интеграцией образовательных областей с использованием персонажей</p> <p>-с участием родителей</p> <p>-участие в районных соревнованиях</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей, по физическому развитию, в режимных моментах:</p> <p>- подвижные игры,</p> <p>- свободное творчество,</p> <p>- игровые упражнения со спортивным инвентарем,</p> <p>- подражательные движения, танцевальные движения под музыку.</p>

	- спортивные игры и упражнения	
--	--------------------------------	--

### Традиционные события, праздники, мероприятия

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников -необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

Спортивные соревнования	Совместные праздники и развлечения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>- «Веселые старты»</li> <li>- «Весенняя капель»</li> <li>- «Танцевальная мозаика»</li> <li>- «Азбука спорта»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здравствуй детский сад!»</li> <li>-«Папа, мама, я – спортивная семья!»</li> <li>- «День смеха»</li> <li>- «Праздник лета»</li> </ul> <p>Совместные развлечения с родителями</p>

### 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
1-я младшая	10 минут	2
2-я младшая	15 минут	3
Средняя	20 минут	3
Старшая	25 минут	3
Подготовительная	30 минут	3

### 3.4. Создание развивающей предметно - пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие»

Срок реализации	Содержание
Сентябрь	Разработка картотеки третьего занятия для мл.и ср. групп (улица)
Октябрь	Пополнение картотеки подвижных игр по Санкт-Петербургу, изготовление атрибутов к досугам
Ноябрь	Изготовление нестандартного оборудования для игр
Декабрь	Изготовление вытынанок для украшения зала
Январь	Пополнение картотеки для бодрящей гимнастики
Февраль	Изготовления атрибутов для подвижных игр
Март	Приобретение мячей, обручей
Май	Изготовление атрибутов к квест-игре ко дню города

### 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, парциальные программы и др.)
Физическое развитие	<p>1. Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга</p> <p>2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.</p> <p>3. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>4. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – Издательство МОЗАЙКА СИНТЕЗ Москва 2015.</p> <p>5. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. _М.; Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>6. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. _М.; Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>7. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа М.; Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>8. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. _М.; Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>9. Алифанова Г.Т. Петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет. С-Пб: Паритет, 2008.</p> <p><b>Наглядно-дидактические пособия</b>          Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.          Серия «Расскажи детям о...»: зимних видах спорта; летних видах спорта.</p>

### 3.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений (создание развивающей предметно-пространственной среды)

Региональный компонент	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Петербурговедение	Изготовление атрибутов и пособий для проведения физкультурного досуга.	Октябрь
	Создание презентации и подборка игр для проведения тематического досуга.	Январь
	Изготовление атрибутов и пособий для проведения «Квест-игры»	Май

## 4 Дополнительный раздел

### 3.7. Краткая презентация Программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет. В соответствии с образовательной Программой ГБДОУ №10.

Рабочая программа имеет **цели**: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

- 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.

В основе Программы заложены следующие **основные принципы**:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии

с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие **подходы**:

*Деятельностный подход*: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

*Индивидуально-дифференцированный подход*: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

*Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

**Показатели физической подготовленности детей****Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.  
Процедура тестирования: ребёнок 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 позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
4	Мальчики	86 и выше	85-58	57-47
	Девочки	79 и выше	78-52	51-42
5	Мальчики	108 и выше	107-75	74-62
	Девочки	101 и выше	100-73	72-62
6	Мальчики	125 и выше	100	99-85
	Девочки	120 и выше	119-91	90-80
7	Мальчики	135 и выше	134-106	105-96
	Девочки	132 и выше	131-99	98-84

**Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
4	Мальчики	8,2 и выше	8,3 – 11,1	11,2 – 12,2
	Девочки	8,4 и выше	8,5 – 11,2	11,3 – 13,3
5	Мальчики	7,8 и выше	7,9 – 9,5	9,6 – 10,2
	Девочки	7,9 и выше	8,0 – 9,8	9,9 – 10,5
6	Мальчики	6,9 и выше	7,0 – 8,9	9,0 – 9,4
	Девочки	7,6 и выше	7,7 – 8,9	9,0 – 9,6
7	Мальчики	6,5 и выше	6,6 – 8,1	8,2 – 8,7
	Девочки	6,6 и выше	6,7 – 8,2	8,3 – 8,8

### **Выносливость.**

**Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
5	Мальчики	25,0 и выше	25,1-28,7	28,8-30,6
	Девочки			
6	Мальчики	29,2 и выше	29,3-33,7	33,8-35,7
	Девочки			
7	Мальчики	33,6 и выше	33,7-37,3	38,8-41,2
	Девочки			

### **Гибкость.**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах.

Возраст	Пол	Высокий (III)	Средний (II)	Низкий (I)
4	Мальчики	8 и выше	7-1	0- -2
	Девочки	10 и выше	9-3	2-0
5	Мальчики	9 и выше	8-2	1- -2
	Девочки	11 и выше	10-4	3-1
6	Мальчики	10 и выше	9-3	2-0
	Девочки	13 и выше	12-5	4-2
7	Мальчики	11 и выше	10-4	3-1
	Девочки	15 и выше	14-6	5-3

### **Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10

метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
4	Мальчики	11,9 и выше	12,0-12,5	12,6-13,0
	Девочки	12,1 и выше	12,2-12,7	12,8-13,2
5	Мальчики	11,2 и выше	11,3-11,7	11,8-12,5
	Девочки	11,4 и выше	11,5-12,2	12,3-12,8
6	Мальчики	10,6 и выше	10,7-11,3	11,4-11,8
	Девочки	10,8 и выше	10,9-11,6	11,7-12,0
7	Мальчики	10,0 и выше	10,1-10,9	11,0-11,4
	Девочки	10,2 и выше	10,3-11,1	11,2-11,6

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м).

Возраст	Пол	Высокий (Ш)	Средний (П)	Низкий (Л)
4	Мальчики	2,05 и выше	2,04-1,65	1,64-1,25
	Девочки	1,90 и выше	1,89-1,55	1,54-1,10
5	Мальчики	2,60 и выше	2,59-2,10	2,09-1,65
	Девочки	2,30 и выше	2,29-1,99	1,80-1,40
6	Мальчики	3,40 и выше	3,39-2,60	2,59-2,15
	Девочки	3,00 и выше	2,99-2,30	2,29-1,75
7	Мальчики	4,00 и выше	3,99-3,01	3,00-2,70
	Девочки	3,50 и выше	3,49-2,60	2,59-2,20