

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от 29.08.2024г. № 145-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

подготовительной группы общеразвивающей направленности

с 24-х часовым пребыванием детей

срок освоения программы 1 год

Составитель:

инструктор по физической культуре

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

протокол от 29.08.2024г. №1

Санкт-Петербург  
2024 год

## Оглавление

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	7
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.....	7
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>8</b>
2.1. Комплексно- тематическое планирование.....	8
2.2. Перспективное планирование.....	11
2.3. Годовой план-график.....	20
2.4. Содержание образовательной деятельности.....	22
2.5. Физкультурно- массовая работа.....	25
2.6. План взаимодействия с родителями.....	25
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>26</b>
3.1. Режим двигательной активности.....	25
3.2. Требования к организации физического воспитания.....	26
3.3. Виды физкультурных занятий.....	26
3.4. Перспективное планирование оснащения развивающей среды физкультурного зала.....	27
3.5. Программно-методическое обеспечение.....	28
<b>IV. Приложения.....</b>	<b>30</b>
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников.....	30

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе федеральной образовательной программы и образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
4. Постановление от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Постановление от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного учреждения детский сад № 63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

### **1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель Программы** - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

#### **Задачи:**

1. Продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

3. воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
4. Воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
5. формировать осознанную потребность в двигательной активности;
6. Сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
7. Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей группы.**

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников общеразвивающих групп по направлению образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- гендерный состав группы (*мальчики/девочки*)
- группы здоровья

Количественный состав группы «Фантазеры» на 01.09.2023 год- 21 человек. Из них девочек-11 человек, мальчиков-10 человек.

Группы здоровья:

Количественный состав группы «Пчелки» на 01.09.2023 год- 24 человека. Из них девочек-15 человек, мальчиков-9 человек.

Группы здоровья:

В соответствии с данными для данных групп актуальны следующие возрастные особенности детей.

Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. По собственной инициативе могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают различными видами прыжков, на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега. Выполняют разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. Появляется гармония в движениях рук и ног. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств часто переоценивают свои возможности, совершают необдуманные физические действия.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Обладают полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены. Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих. Могут объяснить алгоритм действий в случае травмы и готовы оказать элементарную помощь самому себе и другому.

Увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости, но возможности сознательно управлять своим вниманием ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности. Внимание мальчиков менее устойчиво.

Увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запомнить достаточно большой объем информации. Могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение (шепотом, про себя). Непроизвольное запоминание остается наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объем, устойчивость памяти.

Продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

Дети 6-7 лет отличаются богатством и глубиной переживаний, но более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Испытывают чувство удовлетворения, радости, когда поступают правильно, и смущение, неловкость, когда нарушают правила. Возможность эмоционально оценивать свои поступки, связана с развитием морально-нравственных представлений. Формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Продолжает развиваться способность понимать эмоциональное состояние другого человека.

Поведение становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные или заданные правила и нормы («что такое хорошо и что такое плохо»). Расширяется мотивационная сфера за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, про социальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации.

Способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен», а также настойчивость и терпение. Могут сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, свое несогласие в социально приемлемой форме.

Проявляют инициативность во всех видах детской деятельности: выбирают себе занятие по своему желанию, самостоятельно разворачивают или включаются в игровые ситуации, творчески развивают игровой сюжет; проявляют пытливость ума, изобретательность.

Уверенно владеют культурой самообслуживания. Не боятся взять на себя ответственность, как в индивидуальной, так и в совместной деятельности. Находят способы и средства для реализации своего замысла. Стремятся хорошо выполнить поручение, испытывают при этом чувство удовлетворения. Общая самооценка представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. Могут адекватно оценивать результаты своей деятельности, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

### **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы «Физическая культура».**

1. У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
2. Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
3. ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
4. Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
5. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
6. Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
7. Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
8. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.**

Рабочей Программой предусмотрена система педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Комплексно- тематическое планирование

Тема	Задачи и содержание	Формы
<b>Сентябрь</b>		
1.«День знаний», «Здравствуй детский сад».	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	- Развлечение для детей «День знаний», организованное сотрудниками детского сада. П/и «Мышеловка», «Ловишка», «Фигура», «Мы веселые ребята», игровые упражнения «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»,
<b>Октябрь</b>		
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Разучить пролезание в обруч боком, упражнять в непрерывном беге до 1 минуты, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, повторить упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер в метании на дальность	Физкультурный досуг «Осенний», П/и «Удочка», Птички и кошка», игровые упражнения «Сбей кеглю», «Перепрыгни через канавку», «Проползи и не задень», «Пингвины»
3. « Я в мире человек»	Упражнять в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в беге до 1 минуты, в прыжках и перебрасывании мяча.	Физкультурный досуг «Правила дорожного движения достойны уважения». П/и «Мы веселые ребята», «Удочка», «Мяч вдогонку», «Охотники и зайцы».
<b>Ноябрь</b>		
4. «День народного единства».	Разучить повороты на месте, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	П/и «Не оставайся на полу», «Не попадись», игровые упражнения «Мяч водящему», «Проведи мяч», «Парашютисты», «Мяч через сетку».
5. «Мой город, моя страна, моя планета».	Упражнять в равновесии, ходьбе парами, в прыжках, повторить лазанье в обруч, развивать координацию и глазомер при метании в цель.	Физкультурный досуг «Мяч в игре», П/и «Удочка», «Найди свою пару», «Ловишки – перебежки», «Затейники», игровые упражнения «Будь ловким», «Пройди – не упади», «Охотники».
<b>Декабрь</b>		
6. «Ездим, плаваем, летаем».	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить прыжки попеременно на правой, левой ноге с продвижением вперед, развивать ловкость в перебрасывании мяча в паре. Знакомить с элементарными	Игровые упражнения «Поймай мяч», «Не задень», «По мостику», П/и «Светофорчик», «Не оставайся на полу», Цветные автомобили», «Кто на чем поедет», «Самолеты».



	правилами дорожными движения.	
7. «Скоро-скоро Новый год»	Упражнять в равновесии, в перебрасывании мяча в шеренге, прыжках, повторить упражнения с мячом, ходьбу с выполнением действий по сигналу.	Физкультурный досуг «Зимушка - Зима», игровые упражнения «Мяч о стенку», «Брось- поймай», «Кто скорее до флажка», «Кенгуру», П/и «Удочка», «Точный пас», «Мяч капитану».
<b>Январь</b>		
8. «Здравствуй, Зимушка- Зима».	Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, упражнять в метании в горизонтальную цель, в ползании и переброске мяча, повторить прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	Физкультурный досуг «Зимние забавы», Игровые упражнения «Точный пас», «Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Заяц, елки и Мороз».
<b>Февраль</b>		
9. «День защитника Отечества».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии, повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, повторить броски и ловлю мяча на месте и в движении.	Игровые упражнения «Мы- смелые, мы - сильные», «Медвежата», П/и «Хитрая лиса», «Заяц, елки и Мороз», Пионербол.
<b>Март</b>		
10. «Мамин день».	Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	Физкультурный досуг «Наши юные курсанты», игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов.
11. «Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в равновесии на повышенной опоре, повторить прыжки и броски мяча в корзину.	Игровые упражнения «Точный пас», «По мосточку», «С кочки на кочку», П/и «Охотники и зайцы», «Баба Яга», «Дедушка Рожок».
<b>Апрель</b>		
12. «Весна идет, весне дорогу».	Упражнять в прыжках (приземление на полусогнутые ноги), лазанье под дугу, отбивание мяча о пол, повторить ползание попластунски под шнур, повторить повороты на месте, ходьбу и бег в паре.	Физкультурные досуги: март- «Подвижные народные игры», апрель- «Играй, играй – мяч не теряй!», Занятие по типу круговой тренировки «Мы – сильные, мы – ловкие», п/и «Не оставайся на полу», «Мышеловка», «Ловишки».
13.«День космонавтики, моя планета».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в непрерывном беге до 1 минуты, повторить задания в прыжках и с мячом.	Игровые задания «Гонка мячей», п/и «Удочка», «Кто на чем поедет?», «Космонавты»,
<b>Май</b>		

14. «День Победы».	Упражнять выполнять поворот в другую сторону по сигналу, ходить по канату с мешочком на голове, развивать ловкость и глазомер в бросках мяча через шнур.	П/ и «Мяч капитану», эстафеты с бегом и переноской предметов, Пионербол.
15. «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!».	Учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в метании в цель, ползании между предметами,	П/и «Перелет птиц», «Стоп», «Не оставайся на полу», «Совушка »
16. «День рождения Санкт-Петербурга».	Упражнять в перестроении в пары в движении, в метании в горизонтальную цель, лазанье и равновесии.	Физкультурный досуг «Раз скакалка, два скакалка», П/и «Найди пару», «Быстро по местам!»,
17.«Здравствуй, Лето красное!».	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, бросках и ловле мяча, катании обруча, беге на скорость.	П/и «Пробеги – не задень», Пионербол, «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Быстрый обруч», «Мы веселые ребята».

## 2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П. и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 НЕДЕЛЯ	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись».(ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2. Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие  1. «Мяч водящему»	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2. Прыжки на двух ногах через шнур 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке боксом приставным шагом 3. Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас». 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Лариса Александровна, Заведующий**

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д Е Л Я	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Упражнение на равновесие.</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Прыжки 2. Переброска мячей друг другу 3. Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1. Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»



Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную  Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми».  Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную.  «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128

### 2.3. Годовой план-график.

Основные виды деятельности	1 квартал											
	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*
Метание-												
Катание/Ведение						*	*		*		*	
Бросание-	*	*	*		*	*				*		
Ловля-		*			*					*		
Ползание-		*	*	*		*	*	*				
Лазание-		*	*			*	*	*		*	*	*
Равновесие	*		*	*	*		*	*			*	*
Подвижные игры:												
С бегом-	*			*	*				*		*	
С прыжками-		*	*	*		*	*	*				
С лазанием-												
С бросанием-												*
Внимание-		*			*	*	*	*	*	*	*	*
Активный отдых:												
Физкультурный досуг				*				*				*

Основные виды деятельности	2 квартал											
	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*
Метание-											*	

Катание/Ведение	*	*				*		*				*
Бросание-	*	*	*			*		*	*	*		*
Ловля-	*	*	*			*		*	*	*		*
Ползание-			*	*		*		*				*
Лазание-		*						*			*	*
Равновесие			*	*	*			*	*	*	*	*
Подвижные игры:												
С бегом-	*	*		*	*	*	*		*		*	*
С прыжками-			*					*		*	*	
С лазанием-												
С бросанием-									*			
Внимание-	*				*	*	*	*	*			*
Активный отдых:												
Физкультурный досуг				*				*				

Основные виды деятельности	3 квартал												
	март				апрель				май				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>													
С предметами-	*	*	*	*									
Без предметов-					*	*	*	*					
В движении-									*	*	*	*	
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
<b>Метание-</b>			*				*		*		*		
<b>Катание/Ведение</b>	*	*			*					*			
<b>Бросание-</b>	*	*			*	*		*	*	*			
<b>Ловля-</b>	*	*			*	*		*	*	*			
<b>Ползание-</b>		*	*	*		*	*				*		
<b>Лазание-</b>		*		*								*	
<b>Равновесие</b>	*		*	*	*		*	*	*		*	*	
<b>Подвижные игры:</b>													
С бегом-	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*
С прыжками-			*								*		
С лазанием-									*				
С бросанием-													*
<b>Внимание-</b>	*	*		*	*		*		*	*			

<b>Активный отдых:</b>												
Физкультурный досуг				*				*				*

## 2.4. Содержание образовательной деятельности

Основные виды движений	Выполнение
<b>Строевые упражнения</b>	<p>1. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. 2. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).</p> <p>3. Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. 4. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом</p> <p>5. Повороты направо, налево, кругом.</p>
<b>Ходьба и упражнение в равновесии</b>	<p>1. В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад.</p> <p>2. Врассыпную с построением по сигналу.</p> <p>3. В сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>4. По скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения</p> <p>5. Прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.</p> <p>6. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
<b>Бег</b>	<p>1. Бег 2—3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу.</p> <p>2. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.</p> <p>3. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.</p> <p>4. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом.</p> <p>5. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).</p> <p>6. Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м.</p> <p>7. Челночный бег (3 по 5 метров).</p>

	<p>8.Бег быстром темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами).</p> <p>9.Бегать наперегонки на скорость — 30 м.</p>
<b>Прыжки</b>	<p>1.На двух ногах: на месте (разными способами) по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом.</p> <p>2.В положении сидя на большом надувном мяче (фитболе).</p> <p>3.Через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый.</p> <p>4.На одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.</p> <p>5.Вверх из глубокого приседа.</p> <p>6.В высоту с разбега (высота до 40 см).</p> <p>7.В длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности).</p> <p>8.В длину с разбега (180—190 см).</p> <p>9.С места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см).</p> <p>10.Через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.</p>
<b>Бросание, ловля, метание</b>	<p>1.Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку.</p> <p>2.Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.</p> <p>3.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз</p> <p>4.Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя.</p> <p>5.Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.</p>
<b>Ползание, лазанье</b>	<p>1.Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>2.Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость</p> <p>3.Пролезание в обруч разными способами.</p> <p>4.Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см).</p> <p>5.Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.</p>

<b>Общеразвивающие упражнения.</b>	<p>1. Из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку</p> <p>2. Упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами).</p> <p>3. Комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно.</p> <p>4. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др.</p> <p>5. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подтянув руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом.</p> <p>6. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд.</p> <p>7. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами.</p> <p>8. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>1. С бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву».</p> <p>2. С метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;</p> <p>3. С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».</p> <p>4. Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий»</p> <p>5. С элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы».</p> <p>6. Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».</p>

## 2.5. Физкультурно- массовая работа.

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«Правила дорожного движения достойны уважения»
ноябрь	«Мяч в игре»
декабрь	«Зимушка - Зима»
январь	«Зимние забавы»
февраль	«Наши юные курсанты»
март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Играй, играй – мяч не теряй!»
май	«Раз скакалка, два скакалка».



## 2.6. План взаимодействия с родителями.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей: «На пороге школы. Физическое воспитание».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Спортивная обувь для детей. Одежда детей для занятий физкультурой в ДОУ»
Ноябрь	Консультация для родителей « Как выбрать вид спорта».
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей». Фото выставка для родителей «Папа, мама и я – спортивная семья».
Январь	Консультация для родителей «Зимние виды спорта».
Февраль	Физдосуг к 23 февраля «Наши юные курсанты» -фотоотчет.
Март	Консультация «Школа скакалки».
Апрель	Консультация «Игры с мячом».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул»

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

### 3.1. Сетка занятий в подготовительных к школе группах «Пчелки» и «Фантазеры»

Дни недели	Время	Место проведения	Кто проводит

### 3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	<b>2 раза в неделю 30 мин.</b>
	На улице	<b>1 раз в неделю 30 мин.</b>
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно 10-12мин.</b>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (утром и вечером 30 -40 мин.)</b>
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	<b>3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)</b>

Активный отдых	Физкультурный досуг	<b>1 раз в месяц 30мин.</b>
	Физкультурный праздник	<b>2 раза в год до 40мин.</b>
	День здоровья	<b>1 раз в квартал</b>
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	<b>Ежедневно</b>
	Самостоятельные подвижные игры	<b>Ежедневно</b>

### 3.3. Требования к организации физического воспитания

В подготовительной группе физкультура проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

**Подготовительная группа-30 мин.**

Из них вводная часть: разминка – 5 мин.

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 20 мин.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности) - 5 мин.

### 3.4. Виды физкультурных занятий

Выделяется 6 основных видов организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждый из которых отражает свои цели и задачи.

- традиционный (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

—тренировочный (повторение и закрепление определенного материала),

—игровой (подвижные игры, игры-эстафеты),

—сюжетно-игровой (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

–с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, ТИСА.),

–по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навык в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### 3.5. Перспективное планирование оснащения развивающей среды физкультурного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доски гимнастические, доска с ребристой поверхностью, коврики гимнастические, скамейки, «островки», крупный конструктор, веревка канатная, канат, следы.

Оборудование для метания/ катания, бросания, ловли: кольцоброс, набор кеглей, мячи разного диаметра, (малого, среднего, фитболы, массажные мячи), 2 стойки баскетбольные, мешочки с песком, клюшки, теннисные ракетки, обручи разного размера (средний, большой), разделитель навесной, сетка волейбольная.

Оборудование для прыжков: маты гимнастические, скакалки, подвесные мячи, мешочек с песком на веревке для игры «Удочка», «полоса препятствия»-резинка. набор модулей пластиковый, ковер «Геометрик».

Оборудование для ползания и лазанья: гимнастическая стенка, тоннели, набор модулей пластиковый.

Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия: гимнастические палки, веревочки- «косички», кубики пластмассовые, флажки 4-х цветов, ленты цветные атласные, гантели пластмассовые, кольца плоские, платочки,

месяц	Направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Систематизировать методические материалы и пособия</li><li>2. Обновить разметку в спортивном зале.</li></ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников;</li><li>2. Пополнить картотеку утренней гимнастики для детей младшего возраста</li></ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пополнить картотеку народных игр.</li><li>2. Подготовить презентацию «Какие мячи бывают».</li></ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовить рекомендации для родителей;</li><li>2. Приобрести и обновить атрибуты для аттракционов;</li></ol>

<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить фонотеку для досугов и праздников</li> <li>2. Изготовить атрибуты для спортивного праздника</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить фонотеку для разминки и ОРУ.</li> <li>2. Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества;</li> </ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить картотеку комплексов утренней гимнастики</li> <li>2. Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями</li> </ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнить картотеку подвижных игр на улице</li> <li>2. Пополнить картотеку пробудительной гимнастики</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице для детей старших и подготовительных групп;</li> <li>2. Подготовить презентацию по летним видам спорта.</li> <li>3. Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет</li> </ol>
<b>Июнь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приобрести воздушные шары и мячи;</li> <li>2. Изготовить атрибуты для спортивного праздника;</li> <li>3. Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице</li> </ol>

### 3.6. Программно-методическое обеспечение

1. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. 6-7 лет, 2021
2. Л.И. Пензулаева ФГОС Оздоровительная гимнастика, 6-7 лет, 2021
3. Т. Е. Харченко ФГОС. Утренняя гимнастика для дошкольников, 6-7 лет, 2022
4. Н.С. Голицина ФГОС Конспекты комплексно-тематических занятий, (подготовительная группа), 2022
5. М.М. Борисова ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет, 2022
6. Е.И. Николаева, В.И.Федорук, Е.Ю. Захарина Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада ФГОС 2015
7. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2015
8. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
9. Л.А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2015.

10.Т.А. Шорыгина.Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.

11.Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

### 4.1. Мониторинг физического развития дошкольников

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохраняться. Эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы и в частности по физическому развитию, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

В ГБДОУ №63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга инструктор по физкультуре с целью выявления уровня освоения детьми ОВД и развития физических качеств детей разных возрастов использует систему педагогического мониторинга Ноткиной Н.А., Казьминой Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста», которая включает в себя:

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча или мешочка на дальность;
- *скорость*: бег на дистанции 10 м., «челночный бег» 3X10 м;
- *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150м. (в зависимости от возраста детей);
- *ловкость*: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- *гибкость*: наклон туловища вперед на скамейке;
- *работа с мячом*: подбрасывание и ловля, отбивание мяча одной рукой на месте и в движении;

Используемые в работе тесты и методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) использовать полученные данные в практической деятельности для корректировки направлений в работе.

Мониторинг проводится в течение нескольких дней 2 раза в год. Первичный – в конце сентября – начале октября, итоговый – в конце апреля – начале мая. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию вместе с воспитателем. Все данные мониторинга с помощью таблиц переводятся в баллы (от 1 до 5) и заносятся в диагностические карты по каждой возрастной группе отдельно,

для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

**Этап 1.** Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются "баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

**Этап 2.** Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания обще групповых тенденций (в группах компенсирующей направленности для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и\или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

### **Критерии оценок:**

**5 (высокий уровень)** - при выполнении теста ребенок самостоятельно без вмешательства взрослого действует в правильной последовательности.

**4 (выше среднего)** – ребенок выполняет тест с косвенной помощью взрослого, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

**3 (средний)** – тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки, с прямыми указаниями взрослого.

**2 (низкий)** - тест практически не выполнен, однако ребенок делает попытки.

**1 (очень низкий)** – ребенок не делает попыток выполнить тест.

Использование данной системы мониторинга позволяет провести анализ развития физических качеств и основных видов движений как индивидуально, так и для всей группы в целом, и на основе анализа полученной информации определить уровень темпа прироста.

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

#### ***Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы из и.п. стоя***

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

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов броска набивного мяча (в см.)</b>						
<b>возраст</b>		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>Младшая (3-4 года)</b>	<b>М</b>	<	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>180</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>170</b>	<
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>220</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>140</b>	<b>170</b>	<b>200</b>	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>175</b>	<b>220</b>	<b>250</b>	<

#### ***Подбрасывание, ловля, отбивание мяча.***

Испытание проводится в зале. Дети в зависимости от возраста выполняют подбрасывание мяча вверх и вниз, с его последующей ловлей двумя руками, или отбивание мяча об пол 1 рукой. Считается количество бросков, выполненных без остановки.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица работы с мячом</b>						
<b>возраст</b>		<b>1 балл</b> <i>(ребёнок не может выполнить задание)</i>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>Младшая (3-4 года)</b>	<b>М/Д</b>	<b>подбрасывание и ловля мяча</b>	<b>1-2</b>	<b>2-3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М/Д</b>	<b>(отбивание мяча 1 рукой)</b>	<b>1-2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М/Д</b>	<b>(отбивание мяча)</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>Подготов. (6- 7 лет)</b>	<b>М/Д</b>	<b>(ведение мяча)</b>	<b>Ошибки каждые 2-3 удара</b>	<b>Ошибки каждые 4-5 ударов</b>	<b>Ведение 10м с 1-2 ошибками</b>	<b>Ведение 10м -15м. без ошибок</b>



### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, и в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов прыжков в длину с места (в см.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>20</i></b>	<b><i>40</i></b>	<b><i>70</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>20</i></b>	<b><i>40</i></b>	<b><i>60</i></b>	<
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>55</i></b>	<b><i>70</i></b>	<b><i>90</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>50</i></b>	<b><i>70</i></b>	<b><i>85</i></b>	<
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>70</i></b>	<b><i>80</i></b>	<b><i>100</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>65</i></b>	<b><i>80</i></b>	<b><i>90</i></b>	<
<b><i>Подготов. (6-7 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>90</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>120</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>90</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>110</i></b>	<

### ***Метание мяча (мешочка с песком) на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мячом или мешочком с песком (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов метания мяча в даль (в м.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>1</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>5</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>1</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>2.5</i></b>	<
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>2</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>6.5</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>3.5</i></b>	<

<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<

### **Тесты по определению скорости:**

#### ***Бег на дистанцию 10 метров схода***

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Челночный бег 3X 10 метров***

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов челночного бега (в сек.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>8.8</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>11</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.7</i></b>	<b><i>9.1</i></b>
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>8.8</i></b>	<b><i>8.2</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>10</i></b>	<b><i>9.7</i></b>	<b><i>9.1</i></b>	<b><i>8.6</i></b>
<b><i>Подготов. (6-7 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>9.3</i></b>	<b><i>8.8</i></b>	<b><i>8.2</i></b>	<b><i>7.9</i></b>
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>9.9</i></b>	<b><i>9.4</i></b>	<b><i>8.6</i></b>	<b><i>8.1</i></b>

### **Тесты по определению ловкости:**

#### ***Бег «зигзагом»***

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой

между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Прыжки через скакалку**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков, сделанных без остановок.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов прыжков через скакалку</b>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<b>Старшая</b> <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>1-2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>1-3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<
<b>Подготов.</b> <i>(6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<

### **Тесты по определению гибкости:**

#### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке), или садится на пол, ноги вместе, колени касаются пола. Задание: наклониться 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 ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b>Оценочная таблица результатов наклона вперед (в см.)</b>						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
<b>Младшая</b> <i>(3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-2</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-5</b>	<
<b>Средняя</b> <i>(4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-3</b>	<
	<i>Д</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-6</b>	<
<b>Старшая</b>	<i>М</i>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-4</b>	<

<i>(5-6 лет)</i>	<i>Д</i>	<	<i>-5-1</i>	<i>0</i>	<i>+1-7</i>	<
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<i>-5-1</i>	<i>0</i>	<i>+1-4</i>	<
	<i>Д</i>	<	<i>-5-1</i>	<i>0</i>	<i>+1-7</i>	<

### Тесты по определению выносливости:

#### *Бег на дистанцию 90,120, 150 м. (в зависимости от возраста детей)*

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; (4.5 круга в зале=20м.)

6 лет - дистанция 120 м; (6 кругов в зале=20м.)

7 лет - дистанция 150 м; (7.5 кругов в зале=20м.)

### Определение темпов прироста показателей

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = \frac{(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)} * 100$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

### **Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
<i>До 8</i>	<i>Неудовлетворительно</i>	<i>За счет естественного роста</i>
<i>8 - 10</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>За счет естественного роста и естественной двигательной активности</i>
<i>10-15</i>	<i>Хорошо</i>	<i>За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания</i>

<i>Свыше 15</i>	<i>Отлично</i>	<i>За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений</i>
-----------------	----------------	--

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) увидеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности детского сада.

№	Ф И ребенка	Физические качества и основные виды движения детей подготовительной группы « _____ » за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Скорость		Мышечн. сила		Метание		Работа с мячом		Прыжки в длину		Прыжки на скакалке		ОУФП	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
	Средний показатель																								
		Качество		Звенья, тройки, пары		(150м.)		Полоса препятствий		Наклоны вперед на скамье		Челн.бег 3*10м. 10 сек		Набивной мяч 210 см		10/8.5м.		Ведение мяча 10-15м.		110 см.		20/30		Темп роста = %	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петрова Лариса Александровна, Заведующий

05.09.24 11:01 (MSK)

Сертификат 5BC72518AF61CB6C83E81A40AF419128