

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

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом от 25.08.2023г. № 102-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**2 младшей группы общеразвивающей направленности**  
**с 24-х часовым пребыванием детей «Солнышко»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Перепилицина Е.С.

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
протокол от 25.08.2023г. № 1

**Санкт-Петербург**  
**2023 год**

## Оглавление

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
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.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.3. Развивающие оценивание качества образовательной деятельности. ....	6
1.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений..	6
1.5. Срок реализации рабочей программы.....	6
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	7
2.1. Комплексно-тематическое планирование.....	7
2.2. Перспективное планирование.....	10
2.3. Годовой план-график .....	19
2.4. Содержание образовательной деятельности .....	21
2.5. Физкультурно-массовая работа .....	23
2.6. План взаимодействия с родителями .....	23
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	25
3.1. Сетка непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в младших группах «Звездочки» и «Гномики»	25
3.2. Режим двигательной активности для детей 3-4 лет.....	25
3.3. Требования к организации физического воспитания .....	25
3.4. Виды физкультурных занятий. ....	26
3.5. Развивающая предметно- пространственная среда .....	26
3.6 Программно-методическое обеспечение.....	28
<b>IV. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	29
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников.....	29

## **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.

#### **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. Оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
2. Развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
3. Формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
4. Обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
5. Активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
6. Закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

#### **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;
- *личностно-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 «Звездочки» на 01.09.2023года - человек.  
Из них девочек- человек, мальчиков - человек.

Группа здоровья –

Количественный состав группы «Гномики» на 01.09.2023года - человек. Из них девочек- человек, мальчиков - человек.

Группа здоровья -

Для данных возрастных групп актуальны следующие особенности:

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

Внимание непроизвольно.

Память непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий.

Мышление наглядно-действенное: решают задачи путем непосредственного действия с предметами.

Начинает развиваться воображение (прежде всего, в игре).

Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости - сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативные, последствия их ребенок не представляет (свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему). Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения.

Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому. Выражено стремление к самостоятельной деятельности: любимым выражением является «я сам».

## 1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

представления о факторах, положительно влияющих на здоровье

### **1.3. Развивающие 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 (*приложение 1*)

### **1.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

### **1.5. Срок реализации рабочей программы**

Срок реализации рабочей программы 01.09.2023-31.08.2024

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Комплексно-тематическое планирование

Тема	Задачи и содержание работы	Формы работы
<b>Сентябрь</b>		
«Здравствуй, детский сад». Правила поведения в физкультурном зале	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	- Развлечение для детей «Здравствуй, детский сад», П/и «Быстро в домик», «Найди свой домик», Игровое упражнение «Поровненькой дорожке» Детский инструктаж «Как себя вести в физкультурном зале»
«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла», сезонные изменения	Упражнять детей в ходьбе и беге все группой в прямом направлении за инструктором по физкультуре, прыжках на двух ногах на месте.	Физкультурный досуг «Осенний», П/и «Пойдем в гости», «Бегите ко мне», «Солнышко и дождик», Игровое задание «Птички», п/и «Кот и воробышки»
<b>Октябрь</b>		
«Осень щедрая пришла, нам подарки принесла» Дома шные животные и птицы.	Развивать умение действовать по сигналу инструктора физкультуры, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Физкультурный досуг «Веселая семейка» П/и «Кот и воробышки», «Наседка и цыплята», «Быстро в домик», Игровое упражнение «Прокати и догони», «Мой веселый звонкий мяч».
«Я и моя семья».	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед	П/и «Цветные машинки», Игровые задания «С кочки на кочку», «Прокати мяч». - прыжки из обруча в обруч,,
<b>Ноябрь</b>		
«Мой дом, мой город».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Физкультурный досуг «Путешествие мышат» П/и «Зайка серый умывается», «Наседка и цыплята». «Цветные машинки». Игровые упражнения « Пойдем по мостику»,
«Едем, плаваем, летаем» -транспорт	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, энергично отталкивать мяч при прокатывании вперед.	Физ.занятие «Путешественники» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

<b>Декабрь</b>		
«Едем, плаваем, летаем»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Физкультурный досуг «Новогодний паровозик» П/и «Поезд», «Ловкий шофер», «Цветные автомобили», игровые задания «Через болото», «Точный пас». «Твой кубик».
«Скоро-скоро Новый год»	Расширять представления о Новом годе, как о веселом и добром празднике. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатывании мяча между предметами	П/и «Снежинки – пушинки», «Снежная карусель», «Зайцы и лиса».
<b>Январь</b>		
«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	п/и «Кролики», «Снежная карусель», «Как на горке снег, снег...», «Вот сидит лохматый пес». Игровые упражнения «Пройди – не упади», «Из ямки в ямку»
<b>Февраль</b>		
«Здравствуй, Зимушка - Зима».	Упражнять в ходьбе колонной по одному, прыжках из обруча в обруч, упражнять в прокатывании мяча друг другу Развивать умение действовать по сигналу.	Физкультурный досуг «Мы сильные – мы дружные», П/и «Снежинки- пушинки» Игровые задания «Ловко и быстро», «Пройди по дорожке», «Точный пас», « По ровненькой дорожке».
«День защитника Отечества» «военные» профессии	Осуществлять патриотическое воспитание. Разучить бросание мяча через шнур, упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пол.	П/и «Самолеты», Игровые упражнения «Снайперы», «Проползи и не задень»
<b>Март</b>		
«Мамин день» - помогаю маме	Знакомить с элементарными правилами дорожного движения. Развивать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, упражнять в ходьбе и беге враспынную,	Физкультурный досуг «Путешественники», п/и «Найди свой цвет», «Поезд», «Автомобиль и воробышки».
«Игрушки, народная игрушка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, прокатывании мяча.	Игровые упражнения «Матрешки», «Передай игрушку», игры с мячом «Сбей кеглю», «Брось – поймай»
<b>Апрель</b>		
«Весна идет, весне дорогу»	Повторить прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.	Физкультурный досуг «Подружись с мячом». П/и «Тишина у пруда...», «Кролики и сторож»,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C



		«Лягушки», «Перелет птиц» Игровые упражнения «Через канавку», «Пройдем по мостику»
<b>Май</b>		
«Здравствуй, Лето красное!»	Упражнять в бросании мяча вверх и его ловлю двумя руками, ползании по гимнастической скамейке	Физкультурный досуг «Удивительные кегли». П/и «Мишка- лежебока», «Перелет птиц», «Лиса и зайцы», «Пас другу», «Брось- поймай».
«Мой дом, мой город» - дом, улица, город	Повторить прыжки на двух ногах	П/и «Лягушки», «Наседка и цыплята», игровые упражнения «Перепрыгни через ручеек», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке».

## 2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—15 минут		2—3 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1 н е д е л я	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 н е д е л я	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 н е д е л я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
4 н е д е л я	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>НОЯБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

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	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробьишки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробьишки в гнздышках».	Игра «Найдем воробьишка».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробьишки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАРТ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3 Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д Е Л Я	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C



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 ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробы остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броска).	Равновесие  Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и насекомая».	Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

## 2.3. Годовой план-график

### План-график 1 квартал

Основные виды деятельности	1 квартал											
	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
Без предметов	*	*	*	*								
С предметами					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки			*	*	*	*			*	*	*	*
Метание												
Катание												
Бросание					*	*	*	*		*	*	*
Ловля					*	*	*	*		*	*	*
Ползание					*	*	*	*	*			*
Лазание					*	*	*	*	*			*
Равновесие							*	*			*	
Подвижные игры:												
С бегом				*			*			*		
С прыжками					*			*			*	
С лазанием			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание				*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник	*											

### План-график 2 квартал

Основные виды деятельности	2 квартал											
	декабрь				январь				февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Утренняя гимнастика	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ												
Без предметов	*	*	*	*								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

С предметами					*	*	*	*				
В движении									*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*		*	*			*	*			*	*
Метание												
Катание												
Бросание	*	*		*			*	*	*	*		*
Ловля	*	*		*			*	*	*	*		*
Ползание	*	*		*			*	*		*	*	*
Лазание	*	*		*			*	*		*	*	*
Равновесие		*	*									*
Подвижные игры:												
С бегом	*			*			*			*		
С прыжками		*			*			*			*	
С лазанием			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник							*					

### План-график 3 квартал

Основные виды деятельности	3 квартал											
	март				апрель				май			
	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												
Бросание	*	*		*			*	*	*	*		*
Ловля	*	*		*			*	*	*	*		*
Ползание	*	*		*	*	*		*	*	*		
Лазание	*	*		*	*	*		*	*	*		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

Равновесие			*	*		*						
Подвижные игры:												
С бегом	*			*			*			*		
С прыжками		*			*			*			*	
С лазаньем			*			*			*			*
С бросанием			*			*			*			*
На внимание	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг	*				*				*			
День здоровья												
Физ-й праздник											*	

#### 2.4. Содержание образовательной деятельности

Основные виды движений	Выполнение
Строевые упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свободное построение</li> <li>2. В рассыпную</li> <li>3. В колонну по одному</li> <li>4. В шеренгу</li> <li>5. В круг</li> <li>6. В полукруг</li> <li>7. С нахождением своего места в строю</li> <li>8. Повороты переступанием по показу, ориентиру.</li> </ol>
Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В заданном направлении</li> <li>2. С переходом на бег</li> <li>3. Со сменой темпа</li> <li>4. В колонне по одному, за направляющим</li> <li>5. На носках, с высоким подниманием колена</li> <li>6. В разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную)</li> <li>7. С выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.)</li> <li>8. По прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком</li> <li>9. По скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</li> </ol>
Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой)</li> <li>2. С переходом на ходьбу</li> <li>3. Со сменой темпа</li> <li>4. На носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м)</li> <li>5. В рассыпную</li> <li>6. По кругу</li> <li>7. Выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</li> <li>8. Со сменой направления</li> </ol>

	9. В быстром темпе (расстояние 10м) 10. В медленном темпе (50-60сек)
<b>Прыжки</b>	1. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь) 2. На двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). 3. Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. 4. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). 5. Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.) 6. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	1. Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). 2. Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, 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 левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см) 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).
<b>Ползание</b>	1. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м) 2. Между предметами, вокруг них. 3. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. 4. Пролезание в обруч. 5. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. 6. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.
<b>Равновесие</b>	1. Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25–20 см, длина 2,5–3 м) 2. Остановка во время ходьбы, бега 3. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) 4. Ходьба по извилистой дорожке 5. Ходьба по наклонной доске (высота 20 см) 6. По шнуру 7. Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20–25 см. 8. Ходьба по гимнастической скамейке 9. Стоя на месте, подняться на носки и стоять, сохраняя равновесие 10. Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	1. Упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). 2. Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). 3. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. 4. Выполнение упражнений с хлопками. 5. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. 6. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. 7. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе.

	8.Перевороты со спины на живот и обратно. 9.Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.
<b>Подвижные игры</b>	1.С бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». 2. С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». 3.С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». 4.С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» 5.На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

## 2.5. Физкультурно-массовая работа

Месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Осенний»
октябрь	«Веселая семейка»
ноябрь	«Путешествие мышат»
декабрь	«Новогодний паровозик»
январь	«Веселые зайчата»
февраль	«Мы сильные – мы дружные»
март	«Путешественники»
апрель	«Подружись с мячом»
май	«Удивительные кегли»

## 2.6. План взаимодействия с родителями

Месяц	Темы консультаций	Темы выступлений на родительских собраниях	Оформление наглядной информации
Сентябрь	« Обувь для физкультурных занятий в детском саду».	Задачи и содержание реализации Рабочей программы по образовательной области « Физическое развитие»	
Октябрь	«Развитие движений у детей раннего возраста»		Комплексы упражнений.
Ноябрь	«Зарядка-это весело!»		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C

<b>Декабрь</b>	«Совместные занятия спортом детей и родителей».		«Папа, мама и я – спортивная семья!» Фотовыставка
<b>Январь</b>	«Зимние игры и забавы»		
<b>Февраль</b>	Физкультурный досуг, посвященный 23 февраля «Мы сильные – мы дружные»		Фотоотчет на группе
<b>Март</b>	« Не мешайте детям лазать и ползать!»		
<b>Апрель</b>	«Игры с мячом»		
<b>Май</b>	Рекомендации по физическому развитию детей на период летних каникул.	Анализ работы по образовательной области «Физическое развитие».	Комплексы упражнений.



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Сетка непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в младших группах «Звездочки» и «Гномики».

Дни недели	Время	Место проведения	Кто проводит

#### 3.2. Режим двигательной активности для детей 3-4 лет

Формы работы	Виды занятий	Нагрузка
Физкультурные занятия	В помещении	<b>3 раза в неделю 15 мин</b>
	На улице	-
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно до 6-8 мин.</b>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (утром и вечером 15 -20 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 20мин.</b>
	Физкультурный праздник	-
	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 каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в группах дошкольного возраста. 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:

Младшая группа- до 15 мин.

Из них вводная часть:

Разминка - 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 12 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) - 1 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. Развивающая предметно- пространственная среда**

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, следы.

Оборудование для метания/ катания, бросания, ловли: кольцеброс, набор кеглей, мячи разного диаметра, (малого, среднего, фитболы, массажные мячи), 2

стойки баскетбольные, мешочки с песком, клюшки, теннисные ракетки, обручи разного размера (средний, большой), 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.

<b>Месяц</b>	<b>Направления работы по оснащению развивающей среды</b>
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Систематизировать методические материалы и пособия</li><li>2. Обновить разметку в спортивном зале.</li></ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников;</li><li>2. Пополнить картотеку утренней гимнастики</li></ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пополнить картотеку народных игр;</li><li>2. Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями</li></ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подготовить рекомендации для родителей</li><li>2. Пополнить картотеку бодрящей гимнастики</li></ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пополнить фонотеку для досугов и праздников</li><li>2. Подготовить презентацию «Какие мячи бывают»</li></ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пополнить картотеку упражнений с мячом;</li><li>2. Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества;</li><li>3. Обновить маски к подвижным играм</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 подвижных игр «Речь с движением» для детей младшего дошкольного возраста;</li></ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Обновление и пополнение картотеки подвижных игр на улице</li><li>2. Подготовить презентацию «Летние виды 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</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 3-4 года, 2022
2. Л.И. Пензулаева ФГОС Оздоровительная гимнастика 3-4 года, 2020
3. М.М. Борисова ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет, 2022
4. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2015
5. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева. ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2015
6. Л.А. Соколова. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2015.
7. Т. Е. Харченко ФГОС. Утренняя гимнастика для дошкольников. 2021
8. Е.И. Николаева, В.И.Федорук, Е.Ю. Захарина Здоровье сбережение и здоровье формирование в условиях детского сада ФГОС 2015
9. Л.Ю Кострыкина, Рыкова О. Г, Корнилова Т. Г. Малыши, физкульт-привет!
10. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
11. Н.Л. Иванова. Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 1,5- 3 лет 2011
12. 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» 3Х10 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 1x2 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>Оценочная таблица результатов прыжков в длину с места (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>	<	20	40	70	<
	<b>Д</b>	<	20	40	60	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	55	70	90	<
	<b>Д</b>	<	50	70	85	<
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	70	80	100	<
	<b>Д</b>	<	65	80	90	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	90	100	120	<
	<b>Д</b>	<	90	100	110	<

### **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>Оценочная таблица результатов метания мяча в даль (в м.)</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>	<	1	2	5	<
	<b>Д</b>	<	1	2	2.5	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	2	4	6.5	<
	<b>Д</b>	<	2	3	3.5	<
<b>Старшая</b>	<b>М</b>	<	4	5	9	<



<i>(5-6 лет)</i>	<i>Д</i>	<	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<
<i>Подготов. (6-7 лет)</i>	<i>М</i>	<	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<
	<i>Д</i>	<	<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 добегаёт 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>						
<b>возраст</b>		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>1-2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>1-3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<
	<b>Д</b>	<	<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>						
<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>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-2</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-5</b>	<
<b>Средняя (4-5 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-3</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-6</b>	<
<b>Старшая (5-6 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-4</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-7</b>	<
<b>Подготов. (6-7 лет)</b>	<b>М</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-4</b>	<
	<b>Д</b>	<	<b>-5-1</b>	<b>0</b>	<b>+1-7</b>	<

### **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**

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

<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 младшей группы « _____ » за 20__/20__уч.год																					
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Мышечн. сила		Метание		Работа с мячом		Прыжки в длину		Прыжки в высоту		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
1.												-											
2												-											
3												-											
4												-											
5												-											
6												-											
7												-											
8												-											
9												-											
10												-											
11												-											
12												-											
	Средний показатель											-											
		Участие, старание		По ориентирам		Легкий бег		Полоса препятствий		Наклоны сидя на полу		Набивной мяч 100 см		4/3.5м.		Бросание и ловля 2 рук. 5 раз		65см		3-5 см.		Темп роста = %	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.08.23 18:31 (MSK)

Сертификат 5921231E51DC570D98FD22D546C5862C