

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

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 25.08.2023г. № 102-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физическому развитию детей средней группы общеразвивающей
направленности с 24-х часовым пребыванием детей «Росинка»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Перепилицина Е.С.,

инструктор по физической культуре

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

протокол от 25.08.2023г. №1

Санкт-Петербург
2023 год

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	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.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.3. Развивающие оценивание качества образовательной деятельности	6
1.4. Срок реализации рабочей программы.....	6
II. Содержательный раздел.....	7
2.1. Комплексно-тематическое планирование	7
2.2. Перспективное планирование.....	11
2.3. Годовой план-график	20
2.4. Содержание образовательной деятельности	21
2.5. Физкультурно- массовая работа	24
2.6. План взаимодействия с родителями.....	24
III. Организационный раздел.....	26
3.1. Сетка непосредственной образовательной деятельности в средних группах.....	26
3.2. Режим двигательной активности.....	26
3.3. Требования к организации физического воспитания.....	26
3.4. Виды физкультурных занятий.	27
3.5. Развивающая предметно- пространственная среда	27
3.6. Программно-методическое обеспечение	29
IV. Приложения.....	30
4.1. Мониторинг физического развития дошкольников.....	30

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада №63 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в части реализации образовательной области «Физическое развитие» в сфере «Физическая культура».

Рабочая программа по физическому развитию в средней группе основывается на принципах ФГОС с учетом требований к организации и содержанию различных видов двигательной деятельности дошкольников.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.

Цель:

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техничному* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

Продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

Формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

Воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

Сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;

Воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

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 «Родничок» на 01.09.2023 год-26 человек. Из них девочек-11 человек, мальчиков-15 человек.

Группы здоровья:

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

Группы здоровья:

Для детей данных групп актуальны возрастные особенности детей 4-5 лет:

Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие. Развивается моторика. Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять основные виды движений. Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.

Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания.

Развивается память ребенка, становится более произвольной.

Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью.

Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных.

Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения.

Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1. Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
2. Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
3. Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

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.

1.4. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.5. Срок реализации рабочей программы

Срок реализации рабочей программы 01.09.2023-31.08.2024

II. Содержательный раздел.

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Тема	Задачи и содержание работы	Формы работы
Сентябрь		
1.«День знаний».	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.	- Развлечение для детей «День знаний», - физкультурный досуг «Не зевай, урожай собирай!», П/и «Быстро по местам!», «Найди свой дом», «Найди себе пару». Игровые упражнения «Пройди по дорожке»
2. «Осень щедрая пришла, нам подарки принесла».	Расширять знания детей об осени с помощью игровых упражнений, эстафет, игр. Развивать умения энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх. Упражнять в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Цветные автомобили», П/и «День и ночь», «Совушка», «У медведя во бору», «Перелет птиц», эстафеты «Бег по лужам», «Прокати тыкву». Игровые задания «Достань до предмета»
Октябрь		
3. «Я в мире человек»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Развивать умения детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровые задания «Пройди по мостику», «Вдоль дорожки», П/и «Цветные автомобили», «Самолеты»,

4. «Мой город, моя страна».	Формировать умение находить свое место в шеренге. Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча через шнур.	Физкультурный досуг «Путешествие в зоопарк». Игровые задания «Кто быстрее допрыгает до своей кегли», «Мяч через шнур», «Быстро по местам», «С кочки на кочку».
Ноябрь		
5. «Едем, плаваем, летаем».	Расширять представления о правилах дорожного движения, о правилах поведения в городе. Упражнять в ходьбе и беге, в колонне по одному и в рассыпную, повторить лазание под «воротики», не касаясь руками пола	п/и «Самолеты», «Веселые машинки», «Поезд», физкультурное занятие по теме «Дорожные правила».
Декабрь		
6. «Скоро, скоро Новый год».	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, повторять упражнения в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча.	Физкультурный досуг «Как нам весело зимой!». Игровые упражнения «Не попадись», «Точный пас», п/и «Кролики», «Новогодний паровозик».
Январь		
7. ««Здравствуй, Зимуська- Зима»»	Расширять представления о здоровом образе жизни. Упражнять в бросках мяча о пол и ловле двумя руками, повторить ползание на четвереньках и на животе, развивать ловкость и силу.	Физкультурный досуг «Волшебные превращения», игровые задания «Брось- поймай», «Медвежата», п/и «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».
Февраль		

8. «День защитника Отечества».	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.	Физкультурный досуг «Отважные моряки». Игровые упражнения «Кузнечики», «Найди свою пару», П/и «Самолеты», игровые упражнения по станциям.
Март		
9. «Мамин день»	Упражнять в перестроении в пары на месте, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу.	Игровые упражнения «Найди пару», «Прокати и не задень», «Точный пас», П/и «Веселые снежинки»
10. Знакомство с народной культурой и традициями.	Упражнять в действиях по сигналу, повторить упражнения в равновесии.	Физкультурный досуг «Веселые эстафеты». П/и «День и ночь», «Раз, два, три – фигура замри!», «Точный пас», «Лошадки». П/и «Бездомный заяц», «Огуречик, огуречик»,
Апрель		
11. «Весна идет, весне дорогу»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч». П/и «Охотники и зайцы», игровые упражнения «Ловкие ребята», «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке».
Май		
12. «День Победы»	Упражнять в равновесии, в прыжках с продвижением вперед, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Эстафеты «Полоса препятствия», «Мы-сильные, мы- ловкие», П/и «Самолеты»
13. «Мы живем в Санкт - Петербурге».	Упражнять в ловле мяча двумя руками, в метании в цель, ползании по-пластунски под шнуром	Игровые упражнения «Точно бросай, смотри не зевай», «Проползи и не задень». П/и «Мяч капитану», «Мы -спасатели».
14. «Здравствуй,	Упражнять в ходьбе	Физкультурный досуг «Поиграй с обручем»

Лето красное»	и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках.	П/и «Ловишки», «Ловкие ребята», Эстафеты «Пронеси – не урони»
---------------	---	---

2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
4 Н Е Д Е Л Я	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С маленькими обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

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)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 Н Е Д Е Л Я	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».

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)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили».	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)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	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)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	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)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котятя и щенята».	Игра малой подвижности
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	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)	
	2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

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)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками - «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО **18** 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)	
	2—3 минуты		12—14 минут			2—3 минут
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котятя И щенята».	Игра малой подвижности.
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котятя и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЮ 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	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-							*	*	*	*	*	*
Бросание-			*	*		*						
Ловля-			*	*		*						
Ползание-								*			*	*
Лазание-											*	*
Равновесие					*	*			*	*		
Подвижные игры:												
С бегом-			*	*				*	*	*		*
С прыжками-					*	*	*			*	*	
С лазанием-						*	*			*	*	
С бросанием-				*		*	*					*
Внимание-			*		*			*	*	*		
Активный отдых:												
Физ-й досуг-		*				*				*		
День здоровья-									*			
Физ-й праздник-	*											

План-график 2 квартал

основные виды деятельности	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-			*			*					*	
Бросание-	*	*		*			*	*	*	*		*
Ловля-	*	*		*			*	*	*	*		*
Ползание-	*	*		*			*	*		*	*	*
Лазание-	*	*		*			*	*		*	*	*
Равновесие		*	*									*
Подвижные игры:												

С бегом-	*			*			*			*		
С прыжками-		*			*			*			*	
С лазаньем-			*			*			*			*
С бросанием-			*			*			*			*
Внимание-	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг-		*				*				*		
День здоровья-							*					
Физ-й праздник-												

План-график 3 квартал

основные виды деятельности	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-		*	*		*			*	*			
Равновесие					*	*			*	*		
Подвижные игры:												
С бегом-	*			*			*			*		
С прыжками-		*			*			*			*	
С лазаньем-			*		*				*			*
С бросанием-			*		*				*			*
Внимание-	*	*		*	*		*	*		*	*	
Активный отдых:												
Физ-й досуг-		*				*				*		
День здоровья-							*					
Физ-й праздник-												*

2.4 Содержание образовательной программы

Основные виды движений	Выполнение
Строевые упражнения	1. Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную. 2. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. 4. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.
Ходьба и упражнения в	1. Обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и

равновесии.	<p>широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие.</p> <p>2. В колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами).</p> <p>3. По прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).</p> <p>4. С переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего.</p> <p>5. Между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка).</p> <p>6. По наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).</p> <p>7. Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>8. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>
Бег	<p>1. В разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.</p> <p>2. Спокойный бег на носках</p> <p>3. С высоким подниманием колен</p> <p>4. Мелким и широким шагом</p> <p>5. В колонне по одному 1-1,5 минуты</p> <p>6. Парами взявшись за руки, по кругу, соразмеря свои движения с движениями партнера.</p> <p>7. Бег «змейкой» между предметами (оббегать 5-6 предметов).</p> <p>8. Бег со старта на скорость (расстояние 15—20 м).</p> <p>9. Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40—60 м.</p>
Прыжки	<p>1. На двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь</p> <p>3. С хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево).</p> <p>4. Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой.</p> <p>5. Перепрыгивание через предметы высотой 5—10 см.</p> <p>6. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении.</p> <p>7. Прыжки через короткую скакалку.</p>
Бросание, ловля, метание, катание	<p>1. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>3. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м).</p> <p>4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной</p>

	<p>рукой через препятствия (с расстояния 2 м.).</p> <p>5.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд)</p> <p>6.Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).</p> <p>7.Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p>
Ползание и лазанье	<p>1.Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони.</p> <p>2.Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч.</p> <p>3. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p>5.Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>6.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг</p>
Равновесие	<p>1.остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</p> <p>2.после бега по сигналу встать на скамейку</p> <p>3. ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p> <p>4.ходьба по доске (ширина 15 см.), лежащей на полу, с мешочком на ладони</p> <p>5. ходьба по ребристой доске</p> <p>6.ходьба по скамейке с носка, руки в стороны</p> <p>7.перешагивание через предметы, лежащие на скамейке</p> <p>8.перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.</p> <p>9.разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу</p> <p>10.ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>11.кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)</p> <p>12.ходьба по скамейке приставным шагом</p> <p>13.стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>1.Из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без.</p> <p>2.Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью.</p> <p>3.Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>4.Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны.</p> <p>5.Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием,</p>

	<p>класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).</p> <p>6.Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа,</p> <p>7.Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет.</p> <p>8.Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.</p>
Подвижные игры (примеры)	<p>1.С бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>2.Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»;</p> <p>3. С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»</p> <p>4. На ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.</p>

2.5. Физкультурно- массовая работа

месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Не зевай, урожай собирай!»
октябрь	«Цветные автомобили»
ноябрь	«Путешествие в зоопарк»
декабрь	«Как нам весело зимой!»
январь	«Волшебные превращения»
февраль	«Отважные моряки»
март	«Веселые эстафеты»
апрель	«Мой веселый ,звонкий мяч»
май	«Поиграй с обручем»

2.6. План взаимодействия с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей «Обувь для физкультурных занятий в детском саду».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»
Ноябрь	Консультация для родителей «Правильная осанка»
Декабрь	Совместные занятия спортом детей и родителей. Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья»
Январь	«Прогулки на лыжах»

Февраль	Физкультурные досуг к 23 февраля «Отважные моряки» (фотоотчет)
Март	Консультация «Вместе весело шагать»
Апрель	Консультация «Мяч в семье».
Май	Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

III. Организационный раздел

3.1. Сетка непосредственной образовательной деятельности в средних группах «Родничок» и «Росинка».

Дни недели	Время	Место проведения	Кто проводит
			воспитатель

3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20 мин.
	На улице	1 раз в неделю 20 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером 20 -25 мин.)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно (в зависимости от вида занятия)
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно

3.3. Требования к организации физического воспитания

В средней возрастной 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, укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

Средняя группа-20 мин.

Из них вводная часть: разминка – 2 мин.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 15 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности) - 3 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.

Месяц	Направления работы по оснащению развивающей среды
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематизировать методические материалы и пособия 2. Обновить разметку в спортивном зале.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обновить инвентарь и атрибуты для досугов и праздников; 2. Пополнить картотеку утренней гимнастики
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнить картотеку народных игр; 2. Подготовить презентацию «Какие мячи бывают».
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить рекомендации 2. Пополнить картотеку бодрящей гимнастики
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнить фонотеку для утренней гимнастики 2. Подготовить презентацию «Мячи и виды спорта».
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнить фонотеку для разминки и ОРУ; 2. Приобрести наглядные пособия и изготовить атрибуты для досуга ко Дню защитника Отечества;
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обновить информационный материал для родителей с рекомендациями 2. Обновить маски для детей младшего и среднего возраста
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнить картотеку подвижных игр на улице 2. Пополнить картотеку подвижных игр “Речь с движением” для детей младшего дошкольного возраста;
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить презентацию по летним видам спорта. 2. Обновить инвентарь и атрибуты для аттракционов и эстафет
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приобрести воздушные шары и мячи; 2. Изготовить атрибуты для спортивного праздника; 3. Подготовить пособия и атрибуты для проведения игр на улице;

3.6. Программно-методическое обеспечение

1. Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду 4-5 лет, 2022
2. Л.И. Пензулаева ФГОС Оздоровительная гимнастика 4-5 лет, 2022
3. Т. Е. Харченко ФГОС. Бодрящая гимнастика для дошкольников. 2015
4. Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина ФГОС Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада, 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.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
8. 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.

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

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.

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

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.

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

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.

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

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

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.

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

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.

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

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.

Оценочная таблица результатов наклона вперед (в см.)						
<i>возраст</i>		<i>1 балл</i>	<i>2 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>4 балла</i>	<i>5 баллов</i>
Младшая <i>(3-4 года)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-2	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-5	<
Средняя <i>(4-5 лет)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-3	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-6	<
Старшая <i>(5-6 лет)</i>	<i>М</i>	<	-5-1	0	+1-4	<
	<i>Д</i>	<	-5-1	0	+1-7	<

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

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

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

<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 средней группы « _____ » за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Скорость		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	Н.г	К.г
1.																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
	Средний показатель																								
		Работа с группой, старание	Шеренга, колонна, круг	(90м.)	Полоса препятствий	Наклоны вперед на скамье	Челн.бег 3*10м. 12 сек	Набивной мяч 130см	6/4.5м.	Отбиван. 1 рукой 5 раз	80см.	5-10 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