

**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 старшей группы общеразвивающей  
направленности с 24-х часовым пребыванием детей «Птенчики»  
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

<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 .....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы .....	6
1.3. Развивающие оценивание качества образовательной деятельности .....	6
1.4. Срок реализации рабочей программы.....	6
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	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 .....	23
2.6. План взаимодействия с родителями .....	24
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	25
3.1. Сетка занятий в старшей группе «Солнышко».....	25
3.2. Режим двигательной активности.....	25
3.3. Требования к организации физического воспитания .....	25
3.4. Виды физкультурных занятий .....	27
3.5. Развивающая предметно- пространственная среда .....	27
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:** 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:**

1. Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
2. развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
3. Учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
4. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
5. Формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
6. Сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
7. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
8. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **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 на 01.09.2023 год- человек.

Из них девочек-15 человек, мальчиков-человек.

Группы здоровья:

Для детей данной группы актуальны следующие возрастные особенности:

Дети старшего возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Более совершенной становится крупная моторика. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых. В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам. В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на

позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка.

Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

1. Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
2. Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
3. Ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
4. Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей

## **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. *(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

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Комплексно- тематическое планирование

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

	ноге с продвижением вперед, развивать ловкость в перебрасывании мяча в паре.	
«Скоро, скоро Новый год»	Упражнять в равновесии, в перебрасывании мяча в шеренге, прыжках, повторить упражнения с мячом, ходьбу с выполнением действий по сигналу.	Физкультурный досуг «Зимушка- Зима», игровые упражнения «Мяч о стенку», «Брось- поймай», «Кто скорее до флажка», П/и «Удочка», эстафеты «Переправа по льдинам», «Снежный завал».
<b>Январь</b>		
8. «Здравствуй, Зимушка- Зима».	Учить ходьбе по наклонной доске, сохраняя равновесие, упражнять в метании в горизонтальную цель, в ползании и переброске мяча, повторить прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед.	Физкультурный досуг «Непослушные мячи», Игровые упражнения «Точный пас», «Сбей кеглю», «Пройдем по мосточку», П/и «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Елки, заяц и Мороз».
<b>Февраль</b>		
9. «День защитника Отечества».	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии, повторить ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, повторить броски и ловлю мяча на месте и в движении.	Физкультурный досуг «Школа молодого бойца». Игровые упражнения «Точный пас», «Спасатели», «Медвежата», П/и «Хитрая лиса», эстафеты «Мы -сильные, мы –ловкие».
<b>Март</b>		
10. «Мамин день».	Упражнять в перебрасывании мяча в паре, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, повторить ходьбу и бег по кругу.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с переноской предметов, «Мяч через сетку», п/и «Охотники и зайцы».
11. «Народная культура и традиции».	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в равновесии на повышенной опоре, повторить прыжки и броски мяча в корзину.	Физкультурный досуг «Подвижные народные игры», Игровые упражнения «Точный пас», «По мосточку», П/и «Охотники», «Дедушка Рожок», «Гуси – лебеди».
<b>Апрель</b>		
12. «Весна идет, весне дорогу».	Упражнять в прыжках (приземление на полусогнутые ноги), лазанье под дугу, отбивание мяча о пол, повторить ползание попластунски под шнур, повторить повороты на месте, ходьбу и бег в паре.	Физкультурный досуг «Мой веселый, звонкий мяч», Занятие по типу круговой тренировки «Мы – сильные, мы – ловкие», п/и «Не оставайся на полу», «Быстро по местам!», «Ловишки».
13. «Планета – Земля». (день)	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в непрерывном беге до 1	Игровые задания «Гонка мячей», «С кочки на кочку», п/и «Космонавты», «Мяч капитану», «Кто

космонавтики)	минуты, повторить задания в прыжках и с мячом.	на чем поедет», «Поменяй мячи».
<b>Май</b>		
14. «День Победы».	Упражнять выполнять поворот в другую сторону по сигналу, ходить по канату с мешочком на голове, развивать ловкость и глазомер в бросках мяча через шнур.	П/ и «Горелки», эстафеты с бегом и переноской предметов, «Мяч капитану».
15. «День рождения Санкт - Петербурга».	Учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в метании в цель, ползании между предметами,	П/и «Стой», «Охотники», эстафеты с прыжками, Игровые задания «Достань до мяча», «Кенгуру», «Поймай сачком».
16. «Здравствуй, Лето красное».	Упражнять в перестроении в пары в движении, в метании в горизонтальную цель, лазанье и равновесии.	Физкультурный досуг «Разноцветные обручи», П/и «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», Найди пару», «Караси и щука».

## 2.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	<b>ОРУ</b> с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	<b>ОРУ</b> Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три	<b>ОРУ</b> С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО **10** 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	17-18			3-4
<b>Октябрь</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»  «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу».  «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки»	И.М.П. «Летает не летает»  И.М.П. «Затейники»

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	17-18	3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении».  «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

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	17-18	3-4	
<b>Декабрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отработать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному  Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клошкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

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	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

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>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.  Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.

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>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег в рассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1. «Поймай мяч». 2. «Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег в рассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1. «Канатоходец». 2. «Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1. «Прокати и сбей». 2. «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО **16** 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>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

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>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. 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	сентябрь				октябрь				ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*		*	*	*		*		*		*
<b>Метание-</b>			*				*			*		
<b>Катание-</b>										*		
<b>Бросание-</b>	*	*	*		*	*			*		*	
<b>Ловля-</b>						*			*		*	
<b>Ползание-</b>			*	*		*				*		
<b>Лазание-</b>						*		*		*		
<b>Равновесие</b>	*		*	*	*		*	*	*			*
<b>Подвижные игры:</b>												
С бегом-	*			*	*	*		*	*			*
С прыжками-		*	*	*			*			*	*	
С лазанием-			*	*					*		*	*
С бросанием-		*	*	*					*			
Внимание-		*			*	*				*	*	
<b>Активный отдых:</b>					*							
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
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>												
С предметами-	*	*	*	*								
Без предметов-					*	*	*	*				
В движении-									*	*	*	*
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*
<b>Метание-</b>					*						*	
<b>Катание-</b>						*		*		*		*
<b>Бросание-</b>	*	*			*		*	*	*			*
<b>Ловля-</b>	*		*		*		*		*			*

<b>Ползание-</b>		*	*	*		*						
<b>Лазание-</b>				*		*		*		*	*	*
<b>Равновесие</b>	*		*	*	*		*	*	*			*
<b>Подвижные игры:</b>												
С бегом-	*		*	*	*	*		*	*	*	*	*
С прыжками-		*	*				*			*		
С лазанием-					*							
С бросанием-			*	*					*			*
Внимание-	*	*	*	*		*	*	*			*	
<b>Активный отдых:</b>												
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	
<b>Утренняя гимнастика</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>ОРУ</b>													
С предметами-	*	*	*	*									
Без предметов-					*	*	*	*					
В движении-									*	*	*	*	
<b>Ходьба</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Бег</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>Прыжки</b>	*	*	*		*	*		*	*	*			*
<b>Метание-</b>	*	*		*	*		*						
<b>Катание-</b>						*					*	*	
<b>Бросание-</b>	*								*	*	*		
<b>Ловля-</b>									*		*		
<b>Ползание-</b>		*	*				*						*
<b>Лазание-</b>				*			*	*					*
<b>Равновесие</b>	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*		
<b>Подвижные игры:</b>													
С бегом-	*	*	*	*	*	*		*	*		*	*	*
С прыжками-				*			*			*	*		
С лазанием-	*	*		*	*					*	*		
С бросанием-	*												*
Внимание-	*		*	*	*	*		*			*	*	
<b>Активный отдых:</b>													
Физ-й досуг-			*				*				*		
День здоровья-													
Физ-й праздник-													

## 2.4. Содержание образовательной программы

Основные виды движений	Выполнение
<b>Строевые упражнения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну по одному</li> <li>2. В шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без)</li> <li>3. По диагонали, в два и три звена.</li> <li>4. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без.</li> <li>5. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</li> </ol>
<b>Ходьба и упражнение в равновесии.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали.</li> <li>2. В чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</li> <li>3. Между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).</li> <li>4. С перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).</li> <li>5. Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.</li> </ol>
<b>Бег</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. С разной скоростью</li> <li>2. На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом</li> <li>3. В колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу</li> <li>4. «Змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего.</li> <li>5. В быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием.</li> <li>6. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).</li> </ol>
<b>Прыжки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой)</li> <li>2. С продвижением вперед на расстояние 2–3 м.</li> <li>3. Попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»).</li> <li>4. На одной ноге (на правой и левой поочередно).</li> <li>5. В чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями.</li> <li>6. В длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.</li> <li>7. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.</li> <li>8. Прыжки с высоты 20–25 см.</li> <li>9. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</li> </ol>
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений.</li> <li>2. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю</li> </ol>

	<p>3.Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м).</p> <p>4.Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров.</p> <p>5.Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.</p>
<b>Ползание, лазанье</b>	<p>1.Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>2.Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч.</p> <p>3.Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.</p> <p>4.Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>5.Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p>1.Под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).</p> <p>2.Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно.</p> <p>3.Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны.</p> <p>4.Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку.</p> <p>5.Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору.</p> <p>6.Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них.</p> <p>7.Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки).</p> <p>8.Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.</p>

<b>Подвижные игры</b>	<p>1. С бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»</p> <p>2. С прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»</p> <p>3. С ползанием и лазанием на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»</p> <p>4. С бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу».</p> <p>5. На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники».</p> <p>6. Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».</p>
-----------------------	---

## 2.5. Физкультурно - массовая работа

Месяц	Физкультурные досуги
сентябрь	«Золотая осень».
октябрь	«Наш друг светофор».
ноябрь	«День шляпы».
декабрь	«Зимушка - Зима»
январь	«Непослушные мячи»
февраль	«Школа молодого бойца»
март	«Подвижные народные игры»
апрель	«Мой веселый, звонкий мяч»
май	«Разноцветные обручи»

## 2.6. План взаимодействия с родителями

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация «Спортивная обувь для детей. Одежда детей для занятий физкультурой в ДОУ».
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Здоровые стопы».
Ноябрь	Консультация для родителей «Двигательная активность».
Декабрь	«Совместные занятия спортом детей и родителей» Фотовыставка «Папа, мама и я – спортивная семья».
Январь	Консультация для родителей «Закаливающие игры».
Февраль	Физкультурные досуг к 23 февраля «Школа молодого бойца».(фотоотчет)
Март	Консультация «Игры с мячом».
Апрель	Консультация «Школа скакалки».
Май	Консультация: «Рекомендации для родителей по физическому развитию на период летних каникул».

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Сетка занятий в старшей группе «Солнышко»

Дни недели	Время	Место проведения	Кто проводит

#### 3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В помещении	<b>2 раза в неделю 25 мин.</b>
	На улице	<b>1 раз в неделю 25 мин.</b>
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	<b>Ежедневно 10 мин.</b>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<b>Ежедневно 2 раза (утром и вечером 25 -30 мин.)</b>
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	<b>3-5 минут ежедневно (в зависимости от вида занятия)</b>
Активный отдых	Физкультурный досуг	<b>1 раз в месяц 30-40мин.</b>
	Физкультурный праздник	<b>2 раза в год до 60 мин.</b>
	День здоровья	<b>1 раз в квартал</b>
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	<b>Ежедневно</b>
	Самостоятельные подвижные игры	<b>Ежедневно</b>

#### 3.3. Требования к организации физического воспитания

В 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:

Старшая группа-25 мин.

Из них вводная часть:

Разминка -3 мин.

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

Заключительная часть (игра малой подвижности) – 2 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), сачки, навесной разделитель, 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, гимнастические скамейки.

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

### 3.6. Программно-методическое обеспечение

1. Л.И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду 5-6 лет, 2022
2. Л.И. Пензулаева ФГОС Оздоровительная гимнастика, 5-6 лет, 2021
3. Т. Е. Харченко ФГОС. Утренняя гимнастика для дошкольников, 5-6 лет, 2022
4. Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева . ФГОС. Подвижные игры на прогулке. 2015
5. Е.И. Николаева, В.И.Федорук, Е.Ю. Захарина Здоровье сбережение и здоровье формирование в условиях детского сада ФГОС 2015
6. Т. Е. Харченко ФГОС. Утренняя гимнастика для дошкольников. 2021
7. М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет, 2012
8. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина Спортивные праздники и развлечения для дошкольников
9. Н.С. Голицина ФГОС Конспекты комплексно-тематических занятий, (старшая группа), 2022
10. Е. Р. Железнова. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. 2013
11. Л.А. Соколова. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. 2015.
12. Т.А. Шорыгина. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
13. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста.
14. М.М. Борисова ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет, 2022

#### 4.1. Мониторинг физического развития дошкольников

##### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Используемые в работе тесты и методики позволяют:

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

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

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

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

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

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

### ***Критерии оценок:***

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

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

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

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

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

Использование данной системы мониторинга позволяет провести анализ развития физических качеств и основных видов движений как индивидуально,

так и для всей группы в целом, и на основе анализа полученной информации определить уровень темпа прироста.

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

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

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

<b><i>Оценочная таблица результатов броска набивного мяча (в см.)</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>100</i></b>	<b><i>110</i></b>	<b><i>120</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>80</i></b>	<b><i>90</i></b>	<b><i>100</i></b>	<
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>110</i></b>	<b><i>130</i></b>	<b><i>180</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>100</i></b>	<b><i>130</i></b>	<b><i>170</i></b>	<
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>150</i></b>	<b><i>200</i></b>	<b><i>220</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>140</i></b>	<b><i>170</i></b>	<b><i>200</i></b>	<
<b><i>Подготов. (6-7 лет)</i></b>	<b><i>М</i></b>	<	<b><i>200</i></b>	<b><i>220</i></b>	<b><i>250</i></b>	<
	<b><i>Д</i></b>	<	<b><i>175</i></b>	<b><i>220</i></b>	<b><i>250</i></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><i>Оценочная таблица работы с мячом</i></b>						
<b><i>возраст</i></b>		<b><i>1 балл</i></b> <i>(ребёнок не может выполнить задание)</i>	<b><i>2 балла</i></b>	<b><i>3 балла</i></b>	<b><i>4 балла</i></b>	<b><i>5 баллов</i></b>
<b><i>Младшая (3-4 года)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>подбрасывание и ловля мяча</i></b>	<b><i>1-2</i></b>	<b><i>2-3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>Средняя (4-5 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(отбивание мяча 1 рукой)</i></b>	<b><i>1-2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>Старшая (5-6 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(отбивание мяча)</i></b>	<b><i>3-4</i></b>	<b><i>5-6</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>15</i></b>
<b><i>Подготов. (6- 7 лет)</i></b>	<b><i>М/Д</i></b>	<b><i>(ведение мяча)</i></b>	<b><i>Ошибки каждые 2-3 удара</i></b>	<b><i>Ошибки каждые 4-5 ударов</i></b>	<b><i>Ведение 10м с 1-2 ошибками</i></b>	<b><i>Ведение 10м -15м. без ошибок</i></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 добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

#### ***Челночный бег 3X 10 метров***

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

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

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

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

#### ***Бег «зигзагом»***

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

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после

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

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Прыжки через скакалку**

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

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

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

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

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

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

#### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке), или садится на пол, ноги вместе, колени касаются пола. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

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

<b>Подготов.</b> <b>(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 старшей группы «_____» за 20__/20__ уч.год																							
		ОРУ		Ориентация, перестроения		Выносливость		Ловкость		Гибкость		Скорость		Мышечн. сила		Метание		Работа с мячом		Прыжки в длину		Прыжки на скакалке		ОУФП	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1.																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
	Средний показатель																								
		Темп, качество	Шеренга, колонна, звенья	(120м.)	Полоса препятствий	Наклоны вперед на скамье	Челн.бег 3*10м. 11.5 сек	Набивной мяч 180 см	8/5.5м.	Отбиван. 1 рукой 15 раз	90 см.	10-15 раз	Темп роста = %												

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО **36** 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