

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» августа 2024г. № 1

/

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
ГБДОУ детским садом № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 103 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
подготовительной к школе группы  
№ 17 «Почемучки» комбинированной направленности  
на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Иванова Анастасия Алексеевна

Санкт-Петербург  
2024

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре  
для подготовительной к школе комбинированной  
группы №17 «Почемучки»**

**ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт - Петербурга**

Рабочая программа инструктора по физической культуре подготовительной к школе комбинированной группы №17 «Почемучки» (далее – Программа) разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)» ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга, и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебного года (с 01.09.2024 по 31.08.2025 года) по образовательной области физическое развитие.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

**Целью** Программы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей детей; укрепление здоровья детей дошкольного возраста и детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

- Обогащать двигательный опыт детей.
- Совершенствовать технику основных видов движений и спортивных упражнений, добиваясь точности и выразительности их исполнения.
- Обучать детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения.
- Соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Развивать умения правильно оценивать свои силы и возможности в процессе реализации двигательных задач.
- Формировать умения самостоятельно организовывать подвижные игры с использованием различных вариантов.
- Развивать физические качества: скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, выносливость.
- Формировать положительную мотивацию к самовыражению в движении и образном перевоплощении.



## **Программа состоит из следующих разделов:**

**1. Целевой** – пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры на этапе перехода к школьному возрасту.

**2. Содержательный** – перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка, интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»; содержание коррекционной работы, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

**3. Организационный** – описание материально-технического обеспечения образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Многообразие методов и приемов, используемых в воспитательно-образовательном процессе в подготовительной к школе группе комбинированной направленности, позволяют решить основные задачи, связанные с созданием условий по укреплению физического и психического здоровья детей, развитием индивидуальности, двигательной активности ребенка. Единство воспитательных, развивающих, коррекционных и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста, позволяют достигнуть поставленной цели.

В рабочую программу включена коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре, представлено примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год.



## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	7
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы	8
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет	9
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	11
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	15
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	15
2.2.	Содержание образовательной деятельности	16
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	18
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	18
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»	19
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»	19
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	19
2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	19
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	21
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	23
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале	23
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.	41
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха.	42
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	43
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	45
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	46
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	47
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	47
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	47
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	48
	<b>Презентация</b>	52

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию подготовительной к школе комбинированной группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год (сентябрь 2024г.- август 2025г.)

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации программы

**Цель Программы:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

**Задачи Рабочей программы по физическому воспитанию и развитию детей подготовительной к школе группы комбинированной направленности:**

- обеспечить единые для Российской Федерации содержание ДО и планируемые результаты освоения образовательной программы ДО;
- приобщить детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные

идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создать условия для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построить (структурирование) содержание образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создать условия для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

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

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДОО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.1.3. Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

7. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

8. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

9. Устав ДОО

### **1.1.3. Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы**

Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год:

Подготовительная группа №17 «Почемучки» Девочек <u>  8  </u> _____ Мальчиков <u>  15  </u> Дети с 1 группой здоровья__чел Дети со 2 группой зоровья__чел Дети с 3 группой здоровья__чел Дети с ОВЗ _____ Дети с ограниченными	
---	--

## **1.2. Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

В возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см.

### **Развитие моторики и становление двигательной активности**

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться

приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объём двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7:00 до 19:00 часов) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

**Дети с тяжелыми нарушениями речи.** Тяжелые нарушения речи у детей сказываются на формировании у них интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает наличие вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом осваивают некоторые движения. Некоторые дети имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, «застревание» на одной позе.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится на основе метода наблюдения; метода тестирования с фиксацией количественных показателей.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными

навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится по двум блокам: уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

### **Первый блок испытаний, определяющий уровень развития физических качеств:**

**Челночный бег.** Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) переноса поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется обруч. По команде: "На старт!" двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде: "Внимание!" наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: "Марш!" хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляются две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

**Прыжок в длину с места.** Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из двух попыток.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Ребенок садится на мат, ноги выпрямлены, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде "Марш!", ребенок старается делать опускание – поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается

завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

**Второй блок – степень сформированности двигательных навыков** – является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и, в частности, уровня профессиональной компетенции коллектива педагогов, организующего двигательную деятельность детей.

**Метание теннисного мяча в цель.** Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели – 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попадания в обруч из 5 попыток.

**Прыжки через скакалку.** Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

**Ведение мяча.** Ребенку предлагается отбивать мяч от пола с продвижением вперед на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

### **Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 6 лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	19,2и >	17,3- 19,1	15,4 - 17,2	13,5 - 15,3	11,6 - 13,4	< 11,5
Прыжок в длину с места(см)	<80	81-92	93- 104	105- 115	116- 126	127 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол- во раз)	<6	7-10	11-13	14-15	16-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (девочки  
7 (8)лет)**

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	19,1 и >	17,1- 19,0	15,0 - 17,0	12,9 - 14,9	10,9 - 12,8	< 10,8
Прыжок в длину с места(см)	<88	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол- во раз)	<7	8-11	12-14	15-17	18-21	22 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек(кол-во раз)	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 6  
лет)**

тест	0баллов	1балл	2балла	3балла	4балла	5баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,1 и >	16,4- 18,0	14,7- 16,3	13,0- 14,6	11,4-12,9	<11,3
Прыжок в длину с места(см)	<86	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<7	8-10	11-13	14-16	17-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >

**Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 7 лет)**

тест	0	1	2	3	4	5
	баллов	балл	балла	балла	балла	баллов

Челночный бег 5х6м(сек)	18,4 и>	16,6-18,3	14,9-16,5	13,1-14,8	11,4-13,0	<11,3
-------------------------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Прыжок в длину с места(см)	<86	87-103	104-119	102-135	136-151	155 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<8	9-11	12-14	15-17	18-20	21 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при

проведении туристических прогулок и экскурсий.

● воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

## 2.2. Содержание образовательной работы по физическому развитию.

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

• Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках (с разным положением рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом (вперед и назад), с изменением

направления. Ходьба с преодолением препятствий, по разметкам, в разных построениях. Ходьба с предметами (мешочек с песком, мяч, палка, скакалка). Ходьба с заданиями (с остановкой, с ударами мяча об

пол, с приседаниями, с поворотом, на носках). Ходьба. по рейке, гимнастической скамейке (прямо и боком), по наклонной доске.

- Упражнения в беге. Бег на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег с изменением направления, в разных построениях, с изменением темпа, с заданиями. Непрерывный бег (в течении 2-3 мин), челночный бег (от трех до пяти раз по 10м), бег на скорость (30м).

- Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед (прямо, змейкой), на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге. Прыжки через набивные мячи (5-6 мячей), прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты (высота не более 40 см), в длину с места ( не менее 120см), с разбега (не менее 150 см), вверх с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку, прыжки через большой обруч.

- Упражнения в катании, бросании, ловле. Перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), бросание мяча с хлопками и поворотами. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность в мишень. Забрасывание мяча в корзину.

- Упражнения в ползании, лазании. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-пластунски», лежа на животе (по гимнастической скамейке); на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; в туннель, подлезание под дуги разных размеров. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и с сохранением координации; перелезание с одного пролета на другой.

- Строевые упражнения. Построение и перестроение в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, шеренгу, врассыпную, из одного круга в несколько. Расчет по порядку, на первый-второй, равнение в колонне, шеренге; размыкание и смыкание в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнение поворотов направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Ходьба на лыжах ступающим шагом по

прямой без палок; скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками; выполнение поворотов на месте. Катание на санках друг друга по кругу; толкание санок сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, скатывание с горки. Скольжение по ледяной дорожке с разбега. Езда на самокате (катание по прямой, по кругу, с поворотами и остановками).

- Спортивные игры. Городки, хоккей, футбол, баскетбол, бадминтон.
- Подвижные игры. Подвижные игры. Развитие двигательной активности, координации движений, ловкости, самостоятельности, инициативности, творчества, коммуникации.
- Игры с бегом. «Ловишка, бери ленту», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Ловишки-перебежки», «Совушка».
- Игры с прыжками. «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Удочка», «Не замочи ног», «Классы», «Лягушки и цапля», «Прыгни-повернись», « Прыгни-пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».
- Игры с ползанием и лазаньем. «Капуста», «Черепашка», «Кто быстрее до флажка», «Танкисты»
- Игры с метанием. «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит», «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Кольцеброс», «Кого назвали, тот и ловит мяч».
- Игры с элементами соревнования. «Чья команда победит».

Занятия по физической культуре в подготовительной к школе комбинированной группе в физкультурном зале три раза в неделю (в теплое время года – на улице на спортивной площадке). При составлении конспектов учитывается повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. Длительность занятия по физической культуре не превышает 30 минут.

В комплекс физических упражнений вносятся элементы спортивных игр; В процессе организации занятий по физической культуре используется метод страховки и обучение детей оказывать помощь и поддержку друг другу.

### **2.3. Интеграция с другими образовательными областями.**

#### **2.3.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и

детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.

### **2.3.2. Образовательная область «Речевое развитие»**

Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой и средней моторики, дыхательные упражнения.

### **2.3.3. Образовательная область «Познавательное развитие»**

Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности. Упражнение в ориентировке в пространстве. Формирование представлений о видах спорта, об олимпийском движении, спортивных символах и традициях.

### **2.3.4. Образовательная область «Художественное - эстетическое развитие»**

Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения. Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх. Освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. Развитие эмоциональной сферы, посредством проведения досуговых мероприятий.

### **2.3.5. Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом**

В группах комбинированной направленности при построении системы коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов. Единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направлен на формирование и развитие двигательных и речевых сфер. Содержание занятий, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, накопленного детьми в процессе работы учителя-логопеда по разделам программы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда,

который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы. В исправлении общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь работы учителя -логопеда и инструктора по физической культуре.

Инструктор по физической культуре осуществляет подбор и внедрение в повседневную жизнь ребёнка общеукрепляющих упражнений, упражнений на мелкую и среднюю моторику, упражнений на дыхание, что сводит к минимуму поведенческие и организационные проблемы, повышает работоспособность детей, стимулирует их внимание, память, мышление. На занятиях по физическому воспитанию совершенствуется общая и мелкая моторика.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ОВЗ как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Выбор здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ зависит от наличия показаний или противопоказаний в соответствии с конкретным заболеванием ребенка. На основании этого инструктор составляет календарный план и учитывает особенности состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, подбирает необходимые здоровьесберегающие технологии и использует их в образовательном процессе. (на занятиях, в индивидуальной работе, в подгруппах, в режимных моментах).

Рекомендации по выполнению упражнений для детей с ОВЗ:

- исключить упражнения, связанные с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;

- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;

- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной горизонтальной плоскостей;

- заменить наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками на наклоны вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги;

- при выполнении приседаний ограничить сгибание коленей до прямого угла;

- при выполнении маха ногами ограничить высоту маха до 90°;

- выполнение одновременного подъема ног из И.П. сидя и лежа заменить на выполнение через фазу сгибания и выпрямления ног.

- заменить махи ногой назад из И.П. стоя на коленях с опорой на руки на это же упражнения, выполняемое из коленно-локтевое И.П.

- заменить прогибание туловища назад из И.П. лежа на животе на разноименное поднятие рук и ног в том же И.П.

## 2.2. Формы, способы, методы реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

### ***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- беседа;
- словесная инструкция.

### ***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- спортивные и физкультурные досуги;
- проблемная ситуация;
- контрольно-диагностическая деятельность.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

### **Использование технологии укрепления и сохранения здоровья дошкольников с ОВЗ:**

Для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, в образовательный процесс включены: динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные и спортивные игры, дыхательная, ортопедическая гимнастика.

**Динамические паузы.** Снижают утомляемость у детей, активизируют мышление, повышают умственную работоспособность. Проводятся динамические паузы между двумя видами образовательной деятельности. Например, между занятием по формированию элементарных математических представлений и занятием по рисованию.

**Дыхательная гимнастика.** Развивает речевое дыхание, насыщает кислородом кору головного мозга. Способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы. Чтобы развивать дыхание дошкольников, используются игрушки-тренажеры, вертушки, мыльные пузыри. Дыхательные упражнения проводятся через час после приема пищи: – после дневного сна; – на физкультминутках; – во время занятий.

**Физкультминутки.** Позволяют сделать перерыв между занятиями и снять эмоциональное напряжение у детей. Проводятся физкультурные минутки между занятиями и на занятиях, которые требуют интеллектуального напряжения. Проводится комплекс из 6–8 упражнений на 3–5 минут.

**Релаксация.** Позволяет снять мышечное и нервное напряжение с помощью расслабляющих упражнений. Релаксация особенно полезна для дошкольников с повышенной тревожностью и неврозами. С помощью

расслабляющих упражнений дети становятся уравновешеннее и спокойнее.

Проводят релаксацию после сильных переживаний или физических усилий. Подключается музыкальное и словесное сопровождение.

**Пальчиковая гимнастика.** Повышает работоспособность коры головного мозга, развивает активную речь. Занятия полезны всем детям, но особенно необходимы дошкольникам с ОВЗ.

**Гимнастика для глаз.** Укрепляет глазные мышцы, снимает переутомление и напряжение глаз, способствует общему оздоровлению зрительного аппарата.

**Ортопедическая гимнастика.** Проводится для профилактики болезней опорно - двигательного аппарата. Ортопедическая гимнастика полезна детям с плоскостопием и нарушениями осанки. Используются для занятий разнообразные яркие предметы.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность занятий не более 30 минут, 3 раза в неделю.

### **2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности.**

#### **2.3.1. Перспективный план обучения основных движений в соответствии с ФОП подготовительная группа 6-7 лет**

Перспективный план обучения основных движений в соответствии с ФОП подготовительная группа 6-7

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
2	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	
3	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	
4	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед-назад с движениями рук
5	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному			Бросание мяча вверх о землю и	Подпрыгивания на двух ногах

	построение в колонну по одному	гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег враспынную			ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
6	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
7	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
8	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
9	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
10	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с

					спине, отталкиваясь руками и ногами		разбега 3 шага
11	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
12	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
13	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
14	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
15	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба с	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по		Передача и перебрасывание мяча друг другу	

	шеренгу	выпадами		сигналу глаза		лежа на спине	
--	---------	----------	--	---------------	--	---------------	--



	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две						
16	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
17	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
18	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек

19	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	
20	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
21	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
22	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся		Прыжки в длину с места на соревнование

	Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу				шагом разноименным способом		
23	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		
24	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	
25	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
26	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и	Ходьба	Медленный бег до	Ходьба по		Перебрасывание	Прыжки в длину с

	самостоятельное построение в колонну по одному	приставными шагами назад	2-3 мин	гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		мяча друг другу снизу	разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	
29	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование
30	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
31	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование

	одному						
32	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	
33	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	
34	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнования
35	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнования
36	Быстрое и самостоятельное	Ходьба приставными	Бег высоко поднимая колени,			Перебрасывание мяча друг другу	Прыжки в высоту с разбега на

	построение в круг Перестроение из одного круга в 2- 3	шагами назад	стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			одной рукой от плеча	соревнование
37	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2- 3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	
38	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2- 3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточным и прыжками и без них
39	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2- 3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточным и прыжками и без них
40	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь	Ходьба по гимнастической скамейке приседая		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в	Прыжки с короткой скакалкой:

	Перестроение из одного круга в 2-3		коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		другую	прыжки на двух ногах с промежуточным и прыжками и без них
41	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочно й лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
42	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочно й лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
43	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочно й лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях	
44	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях	

	колонну по одному						
45	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
46	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
47	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
48	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком	Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук,	Метание в цель из положения сидя	

					перехватывание каната руками)		
49	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
50	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
51	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
52	Быстрое и	Ходьба	Медленный бег до	Ходьба по		Метание вдаль	Прыжки через

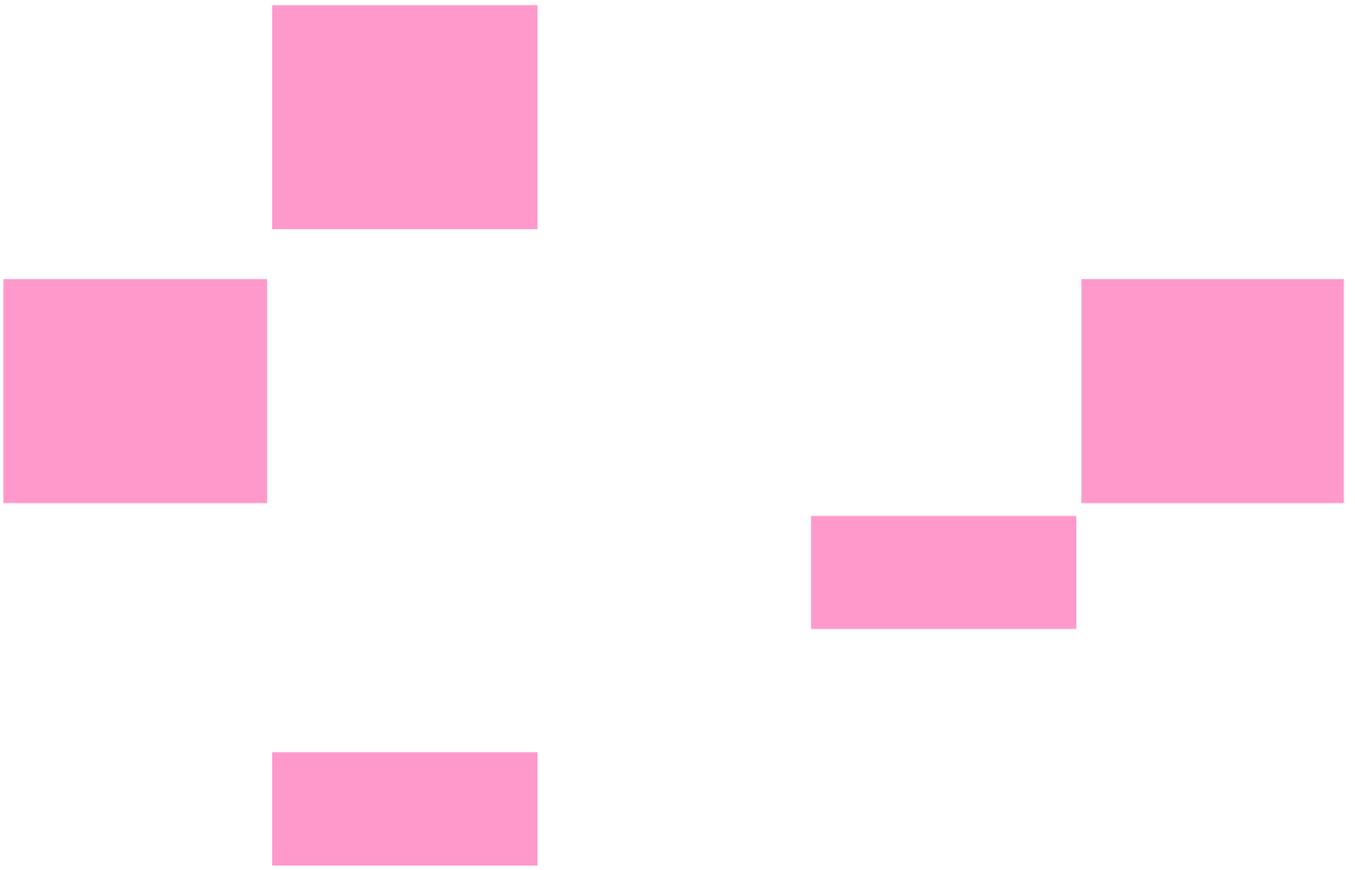
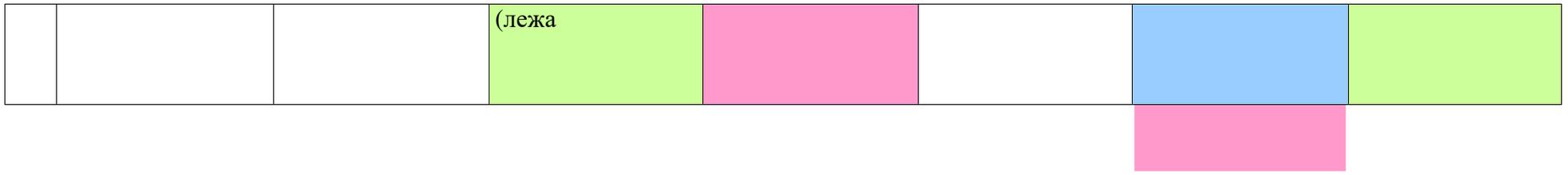
	самостоятельное построение в колонну по одному	приставными шагами назад	2-3 мин	гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок			обруч, вращая его как скакалку
53	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
54	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
55	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	
56	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу.	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под

	Перестроение в колонну по одному						вращающейся скакалкой
57	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в приседе с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
58	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
59	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	
60	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	
61	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в	Прыжки через длинную скакалку:

							прыжки
--	--	--	--	--	--	--	--------

	колонну по одному	шагом		колени другой ноги мешочек с песком		цель	через вращающуюся скакалку с места
62	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
63			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
64			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	
65			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-

					между предметами	выбегание	
66			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
67			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
68			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
69			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
70			Бег из разных исходных положений	После бега, прыжков, кружения		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку:



	на спине, головой к направлению бега)	остановка и выполнение ласточки	выполнение		пробегание под вращающейся скакалкой парами	
71	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки	Ведение мяча по кругу			
72	Челночный бег 3x10		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)			

Обозначение

обучение	
повторение	
закрепление	

### 2.3.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит		
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание

	снегу)	шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Поддача мяча через сетку после его отскока от пола

### 2.3.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник
	Летний спортивный праздник
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь - Осенние веселые старты
	Октябрь - Фестиваль «Крошки-ГТО-шки»
	Ноябрь - Веселые старты «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
	Декабрь - Открытие зимних Олимпийских игр
	Январь – Весёлые старты «Зов Джунглей»
	Февраль - День защитника отечества
	Апрель- - День космонавтики

	Май- День Победы, спортивная игра «Зарница»	
	Июнь - Веселые старты, посвященные пожарной безопасности.	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Скандинавская ходьба	
	Июнь Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин	Сентябрь	
	Октябрь Поездка на районные соревнования по ориентированию	
	Ноябрь Поездка на районные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»	
	Декабрь Путешествие в зимний парк	
	Январь	
	Февраль	
	Март	
	Апрель Поездка на весенние веселые старты	
Май Экскурсия вокруг детского сада		

### Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка а ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

<p><b>Условия поддержки детской инициативы</b></p>	<p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;</p> <p>организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;</p> <p>поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p> <p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию;</p> <p>поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>
<p><b>Способы и приемы поддержки детской инициативы</b></p>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.</p> <p>Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности.</p>

Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в

своих силах.

Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка; открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Родительское собрание Консультация-передвижка	«Новое о ГТО» «Чему научатся дети в учебном году»
Октябрь	Презентация (семейные ценности)	«Семейный кодекс здоровья»
Ноябрь	Досуг с родителями	«Веселые старты» «Мама, папа,

		Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект Консультаци я	«Зимние виды спорта» «Подвижные игры зимой на воздухе»
Январь	Мастер-класс	«Координационные лестницы» (составление карточек-схем)
Февраль	Физкультурный досуг	23 февраля
Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	«Игры с мячом» (составление карточек-схем)
Май	Информация для родителей	«Наши чемпионы»  «Как весело и с пользой провести лето!»

### 2.5. Перспективный план активного отдыха

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Диагностика Физкультурный досуг “Осенние гуляния”
Октябрь	“ГТО-путь к здоровью и успеху”
Ноябрь	Эстафета “КрошкиГТОшки” с участием родителей  “Папа, Мама, Я - спортивная семья”
Декабрь	Физкультурный досуг “Зимушка-зима - спортивная пора”
Январь	Физкультурный досуг “Зимние забавы” Физкультурное мероприятие “Логовичок” среди садов Выборгского района
Февраль	Спортивный праздник, посвященный

	Дню Защитника Отечества (с папами)
Март	Физкультурный досуг “Весну встречаем, зиму провожаем”
Апрель	Физкультурный досуг “Веселые туристы” Спортивное мероприятие среди садов Выборгского района “Веселые старты”
Май	Физкультурный досуг “Путешествие на сказочную планету”

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

*Учебно-методический комплект к Программе.*

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;
- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке для детей 3-7 лет. СПб, Издательство «Детство-Пресс», 2021.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: - Мозаика – Синтез, 2022.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.
4. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2020
5. Наглядно-дидактическое пособие. Зимние виды спорта.
6. Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.
7. Наглядно-дидактическое пособие. Летние виды спорта.
8. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
11. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для занятий с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

### **3.3 Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.**

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования СанПин, в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность занятий не более 30 минут, 3 раза в неделю – 2 раза в зале, 1 раз на улице.

Расписание занятий по физическому развитию.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.55-10.25 29 группа (зал)	9.55-10.25 28 группа (зал)		

11.40-12.10 28 группа (зал)				
-----------------------------------	--	--	--	--

				11.00-11.30 29 группа (улица) 11.40-12.10 28 группа (улица)
			15.25-15.55 29 группа (зал)	

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Кол-во занятий
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 30 минут
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	6-8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин
	г) динамическая пауза между занятиями	Ежедневно 10 мин
	д) бодрящая гимнастика	Ежедневно 5-8 мин
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 40-45
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 90
	в) день здоровья	1 раз в квартал
	г) туристическая прогулка, экскурсия	1 раз в месяц 120-150
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### 3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

#### Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	нет	да
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	нет	да
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	нет	да
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	есть	-
5	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт	есть	-
6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	нет	да
7	Корзина для метания	2 шт	нет	да
8	Лесенка-стремянка	2 шт	нет	да
9	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	есть	-
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	нет	2 шт.
12	Шнур дл 2-3 м	4 шт	есть	-
13	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см	1 шт	есть	
14	Сетка волейбольная	1 шт	нет	да
15	Крепеж для подвешивания сетки, веревки	4 шт	нет	да
16	Мат гимнастический	4 шт	есть	-
17	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м	2 шт	нет	2 шт.
18	Гимнастический шест 2-3 м	6 шт	нет	да

19	Мишень - щит	3 шт	2 шт.	1 шт.
20	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м	2 шт	нет	да
21	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см	2 шт	есть	-
22	Тоннель выс 50 см, дл 2 м	2 шт	есть	1 шт
23	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см	4 шт	нет	да
24	Стойка для прыжков в высоту	1 шт	нет	да
27	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте	1 шт	нет	да
28	Канат	1 шт	есть	-
29	Баскетбольная корзина	2 шт	нет	2 шт.
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходим о дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Кегли	30 шт	есть	-
2	Кубики	60 шт	есть	30 шт
3	Мяч диаметром 25 см	30 шт	есть	-
4	Конусы	10 шт	4 шт	6 шт
5	Мяч диаметром 15 см	30 шт	есть	-
6	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	есть	-
7	Набивной мешок 200 гр	30 шт	нет	да
8	Мяч теннисный	30 шт	9 шт	да
9	Веревка дл 2 м	2 шт	есть	-
10	Набивной мешок 400 гр	30 шт	нет	да
11	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	есть	-
12	Платочек 40x40 см	30 шт	есть	-
13	Набивной мяч вес 1 кг	30 шт	нет	да
14	Шар для пинг-понга	30 шт	нет	да
15	Скакалка короткая	30 шт	есть	-
16	Скакалка длинная	1 шт	нет	да
17	Камешек- бита	30 шт	нет	да
18	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см	4 шт	есть	-
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов) + к	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходим о дополнить

	обозначенному выше			
1	Гимнастические палки	30 шт	есть	-
2	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	30 шт	30 шт
3	Флажки цветные	60 шт	нет	да
4	Флажки с российской символикой	60 шт	есть	-
5	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	нет	да
6	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	нет	да
7	Цветные полотна (триколор)	3 шт	нет	да
8	Флаг РФ	1 шт	да	-
9	Фитбол-мячи	4 шт	есть	-
10	Лестница скорости и координации	2 шт	нет	да
11	Игровой парашют	1 шт	нет	да
12	Канат для игры	1 шт	есть	-
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходим о дополнить
1	Лыжи	30 пар	10 пар	да
2	Двухколесный велосипед	5 шт	нет	да
3	Самокат	5 шт	нет	да
4	Городки	2 комплекта	нет	Да
5	Футбольный мяч	30 шт	5 шт	Да
6	Футбольные ворота	2 шт	есть	-
7	Баскетбольный мяч	30 шт	есть	-
8	Баскетбольная стойка с корзиной	2 шт	есть	-
9	Ракетка для бадминтона	30 шт	нет	да
10	Волан для бадминтона	30 шт	нет	да
11	Хоккейная клюшка	30 шт	10 шт	Да
12	Хоккейная шайба	30 шт	10 шт	да
13	Хоккейные ворота	2 шт	есть	-
14	Стол для настольного тенниса	2 шт	нет	да
15	Сетка для настольного тенниса	2 шт	нет	да
16	Ракетка для настольного тенниса	30 шт	2 шт	да
17	Шарик для настольного тенниса	30 шт	нет	да

### 3.3. Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации	Есть в наличии	Необходим о дополнить
---	-------------------------------	---------------------------	----------------	-----------------------

		программы		
1	Ноутбук	1 шт	есть	
2	Музыкальный центр	1 шт	есть	
3	Проектор с экраном	1 шт	есть	
4	Цветной принтер с расходниками	1 шт	есть	
5	Гарнитура усиления звука	1 шт	есть	

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 108 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ИВАНОВОЙ АНАСТАСИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

#### Содержание

№ п/п	Наименование раздела
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей подготовительной к шш группы
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»
2.2.	Содержание образовательной деятельности
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха.
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

## ЗАДАЧИ

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий.
- воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

### ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ДВИГАТЕЛЬНАЯ

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ  
И МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ РУК

ВЫПОЛНЕНИЕ  
ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
ДВИЖЕНИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

РАЗВИТИЕ  
РАВНОВЕСИЯ,  
КООРДИНАЦИИ  
ДВИЖЕНИЙ

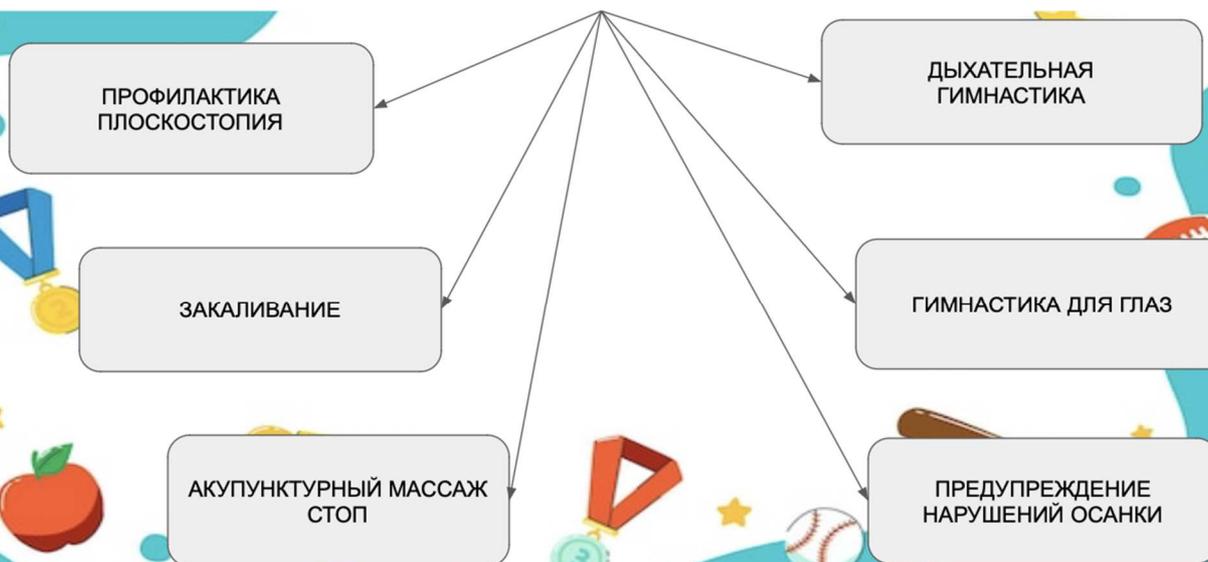
РАЗВИТИЕ  
ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ

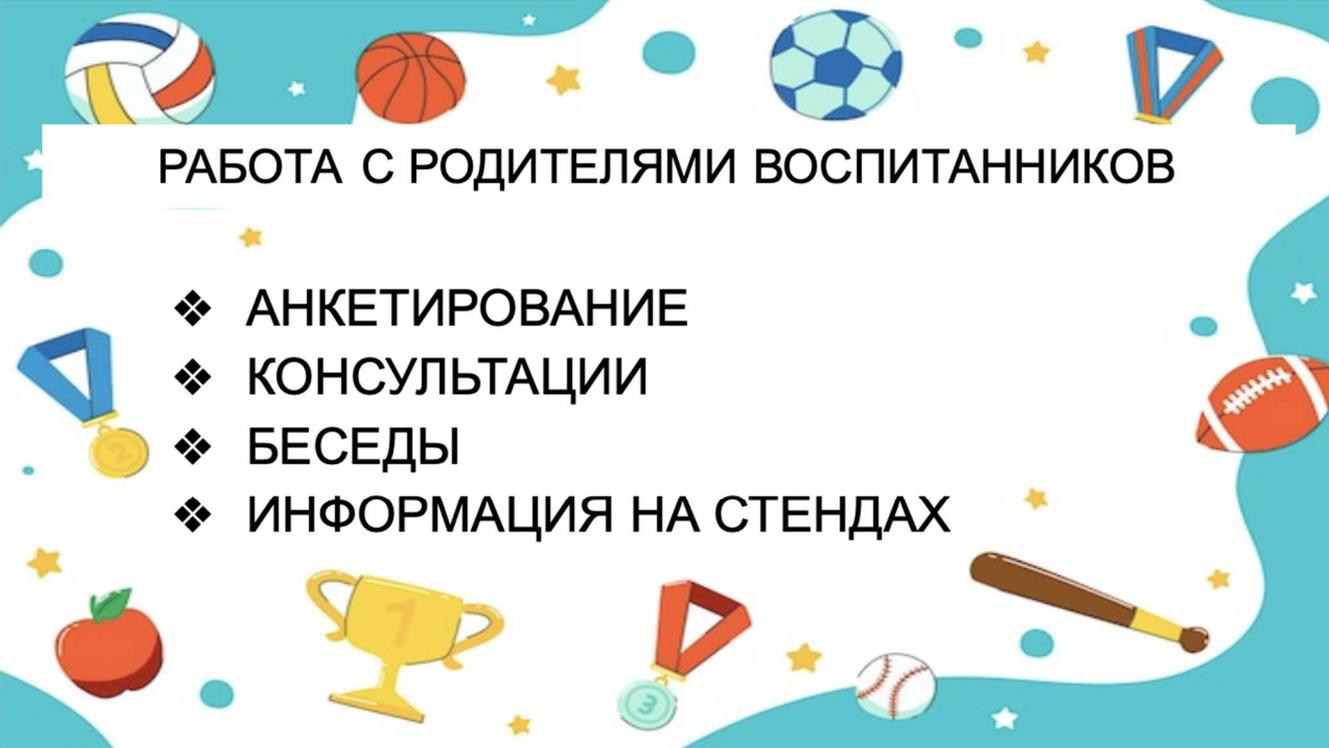
# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ





## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

- ❖ АНКЕТИРОВАНИЕ
- ❖ КОНСУЛЬТАЦИИ
- ❖ БЕСЕДЫ
- ❖ ИНФОРМАЦИЯ НА СТЕНДАХ