

Принята  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №72  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол от 29.05.2018 №6

Учет мнения  
Совета родителей ГБДОУ №72  
от 29.05.2018 протокол №3

Утверждена  
приказ от 29.05.2018 № 11-0  
заведующий ГБДОУ детский сад №72  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Базанкова Н.В.



## **Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре  
Карюк Татьяны Валерьевны**

**для работы в группах общеразвивающей направленности**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 72 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург,  
2018 год

## Содержание:

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел рабочей программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОУ	11
1.3.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	12
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел рабочей программы</b>	<b>13</b>
2.1.	Содержание образовательной работы с детьми	13
2.2.	Интеграция с другими образовательными областями	13
2.3.	Комплексно-тематическое планирование.	14
2.4.	Перспективный план работы по развитию основных движений	19
2.5.	Перспективное планирование проведения игр и упражнений	28
2.6.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников	39
2.7.	Организация и формы взаимодействия с родителями воспитанников	40
2.8.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения с семьей	42
2.9.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	44
<b>3</b>	<b>Организационный раздел рабочей программы.</b>	<b>45</b>
3.1	Структура реализации образовательной деятельности	45
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	46
3.3	Учебный план	46
3.4.	Создание развивающей предметно- пространственной среды	49
3.5	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	49
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.	51
3.7	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	52
3.8	Приложение	53

## 1.Целевой раздел рабочей программы

### 1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<p>- <b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.</li><li>- охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ</li><li>- помогать формированию правильной осанки, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;</li><li>-создание условий для психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.</li></ul> <p>- <b>Образовательные задачи</b> предполагают:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.</li><li>- <b>Воспитательные задачи:</b> направлены:<ul style="list-style-type: none"><li>-на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни,</li><li>-формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:<ul style="list-style-type: none"><li>- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);</li><li>- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);</li><li>- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).</li></ul></li></ul></li></ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p><b>Возрастной подход</b> (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.</p> <p>Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.</p> <p><b>Личностный подход</b> (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.</p> <p>Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще</p>

слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;

- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;

- обеспечение лично-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

-*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

-*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

-*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

-*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

-*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики

	<p>построения физкультурных занятий.</p> <p><i>-Принцип единства с семьей</i>, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p><b>Четвертый год жизни (вторая младшая группа).</b></p> <p>Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.</p> <p>В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами</p> <p>Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).</p> <p>Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.</p> <p><i>Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).</i></p> <p>Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.</p>

	<p>Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</li> <li>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</li> <li>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</li> <li>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</li> <li>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</li> </ol> <p><b>Пятый год жизни (средняя группа)</b></p> <p>Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.</p> <p>Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом <i>он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей</i>. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.</p> <p>Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.</p> <p>На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.</p> <p>Задачи воспитания и развития детей</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</li> </ol>
--	--

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-умению ориентироваться в пространстве;

-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

**Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:** за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

### **Происходят большие изменения высшей нервной**

**деятельности.** В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так

быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои



	<p>действия и поступки.</p> <p>Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому <b>постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.</b></p> <p>У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. <b>Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.</b></p> <p>У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями от 27.08.2015г.).</p> <p>-Образовательная программа дошкольного образования, разработанная творческой группой ГБДОУ № 72</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2018-2019 учебный год (сентябрь 2018 – май 2019 года)</p>
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>- <b>Планируемые результаты освоения программы 3-4 года</b></p> <p>- Антропометрические показатели (рост,вес) в норме.</p> <p>- Владеет соответствующими возрасту основным движениями</p> <p>- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности</p> <p>- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)</p> <p>- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.</p> <p>- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.</p> <p>- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе</p>

закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни

#### **Планируемые результаты освоения программы 4-5 лет**

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Планируемые результаты освоения программы 5-6 лет**

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### **Планируемые итоговые результаты освоения программы 6-7 лет**

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать

	<p>предметы в движущуюся цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</li> <li>- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</li> <li>- Следит за правильной осанкой.</li> <li>- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).</li> </ul>
--	---

### 1.2 Краткая информация об учреждении и возрастных группах ДОУ

В образовательном учреждении функционирует 12 групп; из них 9 группы общеразвивающей направленности:

Группа	Возрастной состав	Наполняемость 260 детей	Группы здоровья
1-я группа раннего развития «Кроха»	2-3 года	25 детей	II – 17детей III – 2 ребёнка I-5 детей
2 –я группа раннего развития «Звёздочка»	2-3 года	25 детей	II – 15 детей III – 3 ребёнка I – 6 детей
Младшая группа «Капелька»	3-4 года	21 ребёнок	I – 4 ребёнка II – 17 детей
Младшая группа «Ромашка»	4-5 лет	22 ребёнка	II – 14 детей III – 4 ребёнка I– 4 ребенка
Средняя группа «Солнышко»	4-5 лет	21 ребёнок	II – 13 детей III – 2 ребёнка I – 5 детей
Средняя группа «Теремок»	3-4 лет	23 ребёнка	I– 6 детей II – 15 детей IV – 1 ребенок
Старшая группа «Семицветик»	5-6 лет	18 детей	II – 10 детей III – 3 ребёнка I – 5 детей
Старшая группа «Колокольчик»	5-6 лет	22 ребёнка	II – 17 детей III – 2 ребёнка I – 3 ребенка
Подготовительная группа «Мотылёк»	6-7 лет	24 ребёнка	II – 18 детей I– 6 детей

### 1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

*Л. И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду»  
Пояснительная записка*

Выбор парциальной программы «Физическая культура дошкольников» обусловлен важной ролью физической культуры в воспитании здорового ребенка. Физическое воспитание дошкольников играет важную роль во всестороннем развитии ребенка и представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе.

**Цель:** способствовать решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, приобщению детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
2. Создавать в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогические ситуации и ситуаций морального выбора, развивать нравственные качества, поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
3. Активизировать мышление детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организацию специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
4. Побуждать детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой;
5. Организовывать игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек; организовывать ритмическую гимнастику, игры и упражнения под музыку, пение; проводить спортивные игры и соревнования под музыкальное сопровождение; развивать артистические способности в подвижных играх имитационного характера

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми

#### Особенности проведения физкультурных занятий , досугов и праздников в ДОУ

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, организуются физкультурные занятия и спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Список тем комплексно – тематического плана, планов развития основных движений, общеразвивающих комплексов упражнений и игр

### 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Социально - коммуникативное развитие»	создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.  Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем  участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
«Познавательное развитие»	активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни
«Речевое развитие»	проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
«Художественно - эстетическое развитие»	ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

### 2.3 Комплексно-тематическое планирование Группа раннего возраста (2 – 3 года)

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1,2	Так мы весело живем, дружно пряники жуем!
	3,4	Как у бабушки на грядке Вырос овощ очень сладкий!
Октябрь	1,2	Ротик мой умеет кушать, Нос дышать, а ушки слушать!
	3,4	Осень в гости к нам пришла!
Ноябрь	1,2	Одеваем малыша, мы малышку голыша!
	3,4	Оденем на ножки новые сапожки!
Декабрь	1,2	Папа, мама, брат, сестра. Вместе – дружная семья!
	3,4	Уж ты, зимушка-зима, закружила, замела!
Январь	1,2	Чтобы ножки отдохнули, посидим чуть-чуть на стуле!
	3,4	Варись, варись кашка в голубенькой чашке!
Февраль	1,2	Идет коза рогатая!
	3,4	Бежала лесочком лиса с кузовочком!
Март	1,2	Самая любимая, самая красивая!
	3,4	Такие вот игрушки, Матрёшки – веселушки!
Апрель	1,2	Весна, весна красная, пришла весна ясная!
	3,4	Разогнался паровоз, паровоз из трех колес!
Май	1,2	Водят пчелы хоровод!
	3,4	На полянку мы пойдём и цветочки соберем!

**Комплексно-тематическое планирование  
группа младшего возраста (3-4 года)**

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1	Здравствуй, детский сад
	2	Хоровод друзей
	3	Подарки огорода
	4	Фруктовый урожай
Октябрь	1	Ягодное лукошко
	2	Раз грибок, два грибок - вот и полный кузовок
	3	Путешествие в осенний лес
	4	Золотая осень
Ноябрь	1	Магазин одежды
	2	Красивые сапожки бежали по дорожке
	3	Ярмарка головных уборов
	4	Мамам, папа, я - спортивная семья
Декабрь	1	Здравствуй зимушка- зима
	2	Приключения воробья и его друзей
	3	Волшебная страна игрушек
	4	Новогоднее сказочное приключение
Январь	1	Наши домашние питомцы
	2	Лесные зверюшки
	3	На птичьем дворе
Февраль	1	Сказка в гости к нам пришла
	2	Путешествие в мир транспорта
	3	Наши папы Защитники Отечества
	4	Все профессии нужны, все профессии важны
Март	1	Праздник мам
	2	У меня есть семья-Мама, папа, брат и я
	3	Раз, два, три, четыре. Много мебели в квартире
	4	Бежит сито по полям, а корыто по лугам
Апрель	1	К нам весна шагает быстрыми шагами
	2	Путешествие в страну звезд
	3	Милый скворушка- скворец, прилетай же, наконец
	4	Это рыбка не простая, это рыбка-золотая
Май	1	Майский праздник -День победы
	2	У насекомых в гостях
	3	Путешествие на весенний луг цветов
	4	Моя любимая улица

**Комплексно-тематическое планирование  
группа среднего возраста (4-5 лет)**

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1	До свидания, лето!
	2	Здравствуй, детский сад!
	3	Веселый огород
	4	Прогулка по фруктовому саду
Октябрь	1	Ягодное лукошко
	2	Грибная полянка
	3	Такие разные деревья
	4	Осень в гости к нам пришла
Ноябрь	1	Оденем кукол
	2	Такие разные сапожки
	3	Что мы носим на голове
	4	О, спорт – ты мир!
Декабрь	1	Зимушка, зима
	2	Какие птицы живут у нас зимой
	3	Веселые игрушки
	4	Встречаем Новый год
Январь	1	Домашние животные
	2	Кто живет в лесу
	3	На птичьем дворе
Февраль	1	Мои любимые сказки
	2	Мы едем, едем, едем
	3	День защитника отечества
	4	Все работы хороши
Март	1	Праздник мам
	2	Моя семья
	3	Откуда стол пришел
	4	Скачет сито по полям...
Апрель	1	Здравствуй, весна
	2	Я буду космонавтом
	3	Возвращение птиц
	4	Рыбки плавают в водичке
Май	1	Этот День Победы
	2	Я нашла в саду жука
	3	Первые цветы
	4	Любимый мой город Санкт - Петербург



**Комплексно-тематическое планирование  
старшая группа (5-6 лет)**

месяц	неделя	тема
сентябрь	1	« До свидания лето, здравствуй, детский сад!»
	2	«Хоровод друзей в детском саду»
	3	«Выросли на грядке овощи»
	4	«Ягодное лукошко»
октябрь	1	«Фруктовый сад»
	2	Грибные истории
	3	Осень парк преобразила Платья новые всем сшила .Бал осенний наступает ,Листья по ветру летают
	4	« Мир осенних цветы»
ноябрь	1	Мир Одежды и . обуви
	2	Мир посуды»
	3	Мир продуктов
	4	«Деревья листья сбросили, Встречая холода и птицы улетели в тёплые края»
декабрь	1	«Зимушка хрустальная»
	2	«Мир зимующих птиц»
	3	Мир игрушек
	4	«Новый год, Новый год -Белые снежинки. Он торопится, идёт - Рассыпая льдинки».
январь	1	Домашние животные на ферме»
	2	Мир диких животных»
	3	«Блокада Ленинграда»
февраль	1	Мир транспорта и дорожная безопасность»
	2	«Мир мебели»
	3	День Защитника отечества»
	4	«Профессии, труд взрослых»
март	1	Международный Женский день»
	2	Семья – это праздник, семейные даты, Семья – это счастье, любовь и удача.»
	3	Подводный мир»
	4	«Весна журчит, звеня ручьями, кругом проталины видны.»
апрель	1	«Весна первоцветы»
	2	«А певец среди ветвей — Голосистая птичка невеличка.»
	3	«Мир космоса» .
	4	«Мир комнатных растений» .
май	1	День Победы»
	2	Мир насекомых»
	3	«Мир цветов»
	4	«Наш любимый город Санкт -Петербург» .

**Комплексно- тематическое планирование  
подготовительная группа (6-7 лет)**

Месяц	Недели	Темы
Сентябрь	1	« Здравствуй, детский сад!»;
	2	«Хоровод друзей в детском саду»;
	3	«Корзина ягод и грибов»;
	4	«Фруктовый сад и огород»;
Октябрь	1	«Хлеб урожай»;
	2	«Волшебная осень»;
	3	«Народные промыслы, русский быт, народные праздники»;
	4	«Осенние цветы»;
Ноябрь	1	« Человек и мир вещей, одежда, обувь и головные уборы»;
	2	« Дикие животные и их детёныши средней полосы России»;
	3	« Перелётные птицы »;
	4	« Домашние животные и птицы»;
Декабрь	1	« Домашние животные и птицы»;
	2	«Зима. Зимующие птицы»;
	3	« Новый год » ;
	4	« Электроприборы пожарная безопасность »;
Январь	1	новогодние каникулы
	2	«Дом, квартира, мебель»;
	3	«Посуда. Продукты питания»;
	4	«Блокада Ленинграда»;
Февраль	1	«Транспорт, дорожная безопасность»;
	2	«Библиотека»;
	3	«День Защитника Отечества»;
	4	«Мы любим спорт»;
Март	1	«Женские профессии. 8 марта»;
	2	«Весна пришла»;
	3	«Животные и птицы жарких стран и Севера»;
	4	«Комнатные растения»;
Апрель	1	«Космос, планета Земля День космонавтики»;
	2	«Школа ,школьные принадлежности »;
	3	«Подводный мир»;
	4	«Весна, первоцветы»;
Май	1	«День Победы»;
	2	«В мире насекомых»;
	3	«Цветущий май»;
	4	« День рождение Санкт – Петербурга»;

## 2.4 Перспективное планирование проведения игр и упражнений.

### Младшая группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра (тематическая) или игровое упражнение	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
Сентябрь	1-я	Комплекс №	Игры «Хоровод друзей»	«Давайте познакомимся»	«Догони воспитателя»	«Хоровод»	«Съедобное — несъедобное»
	2-я						
	3-я	Комплекс №	Деревья	«В парке »	«Кто быстрее соберётся у своего дерева»	«Мы пришли в лес»	«Ёлка, берёза, дуб»
	4-я	Комплекс №	Овощи	«Во саду ли в огороде»	«Сторож и зайцы»	«В огороде у ребяток»	«Угадай-ка»
Октябрь	1-я	Комплекс №	Ягоды	В саду	«Ягода малина»	«Калинка малинка»	«По ягоды»
	2-я	Комплекс №	Фрукты	В саду	«Во садочке»	«Наберём яблоч»	«Яблонька»
	3-я	Комплекс №	«Осень»	«До свидания, осень!»	«Листочки и ветер»	«Прощаемся с осенью»	«Зима на пороге»
	4-я	Комплекс №	Лес	«Весёлые листочки»	«Добеги до дерева»	«Хоровод»	«Найди свой дом»
Ноябрь	1-я	Комплекс №	Продукты	«Весёлая разминка»	«Собери баранки»	«Каравай»	«Я пеку, пуку, пеку,,»
	2-я	Комплекс №6	Одежда	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Где спряталась кукла»
	3-я	Комплекс №9	Обувь	«Валенки, валенки»	«Ваня в валенках гулял»	«Пришла снежная зима»	«На опушке»
	4-я	Комплекс №2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
Декабрь	1-я	Комплекс №	Зима	«К нам пришла зима»	«Зима»	«Пришла зима»	«Вот она —идет сама долгожданная Зима!»
Декабрь	2-я	Комплекс №23	Птицы	«Гули- гуленьки»	«Птички в гнёздышках»	«Птички	«Гуленьки»

	3-я	Комплекс №2	Игрушки	«Весёлые погремушки»	«Матрёшки и карусели»	«Кукла -неваляшка»	«Найди погремушку»
	4-я	Комплекс №12	Новый год	«Ёлка- ёлочка»	«Лисичка и птички»	«Под ёлкой зайка сидит»	«Найдём Снегурочку»
Январь	2-я	Комплекс №20	Домашние животные	«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»	«Кролики»	«Ловишки»	«Найди лошадку»
	3-я	Комплекс №25	Дикие животные	«Зайчики и белочки»	«У медведя во бору»	«Зайка попляши!»	«Маленькие зайки»
	4-я	Комплекс №1	Домашние птицы	«Мы пушистые комочки»	«Наседка и цыплята»	«Цыплята на полянке»	«Где цыплёнок?»
Февраль	1-я	Комплекс №	Русские народные сказки	«Кто в теремочке живёт»	«Сказочный герой»	«Отгадайте ,кто такой»	«Хоровод сказочных героев»
	2-я	Комплекс №28	Транспорт	«Маленькие шофёры»	«Трамвай»	«Машина»	«Большие и маленькие машины»
	3-я	Комплекс №20	Защитники Отечества	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
	4-я	Комплекс №	Профессии	«Снег растаял на полях*»	«Огородники*»	«Хлебушко»	«»
Март	1-я	Комплекс №21	Праздник мам и бабушек	«Очень маму я люблю»	«Найди платок»	«Эй, лошадка!»	« Весенние цветочки»
	2-я	Комплекс №1	Семья	«Дружная семья»	«Бегите к маме»	«Кто живёт у нас в квартире?»	«За мамой»
	3-я	Комплекс №16	Посуда	«Маленькие повара»	«Солнечные зайчики»	«Мы на кухне убирали»	«Самовар»
	4-я	Комплекс №10	Мебель	«На скамеечке с друзьями»	«Найди свою скамеечку»	«Пойдём с мамой в магазин»	«У скамеечек»
Апрель	1-я	Комплекс №29	Весна	«Весна пришла, нам тепло принесла»	«Лягушки»	«Одуванчики»	«За весною»
	2-я	Комплекс №	Космос	«Космонавтами мы станем»	«Земляне и инопланетяне»	«Мы мечтаем»	«Земля и Луна»
	3-я	Комплекс №	Рыбы	«Аквариум»	«Рыбки и рыболов»	«Окунь и щука»	«Рыбки»
	4-я	Комплекс №	Комнатные растения	«На окне цветочки»	«Посади в горшочки»	«Найди цветок»	«Что есть у цветка»
Май	1-я	Комплекс №	Праздник Победы	«Юные защитники»	«Мы — ребята-дошколята! »	«Мы всегда играемдружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №31	Насекомые	«Бабочки»	«Медведи и пчелы»	«Добрый жук»	«Кузнечики, пчелы, жуки»

	3-я	Комплекс №30	Первоцветы	«Разноцветная полянка»	«Найди свой цветок»	«Колокольчик»	«Где растёт колокольчик?»
	4-я	Комплекс №	Моя улица , дом	«Дом в котором я живу»	«Найди свой дом»	«По дорожке я иду»	«Домики»

### Средняя группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра (тематическая) или игровое упражнение	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
Сентябрь	1-я	Комплекс №	До свидания лето	«На поляне кутерьма»	«Лето и осень»	«Приходи, осень!»	«Хоровод друзей»
	2-я	Комплекс №	Детский сад	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	3-я	Комплекс №1	Овощи	«Во саду ли в огороде»	«Сторож и зайцы»	«В огороде у ребяток»	«Угадай-ка»
	4-я	Комплекс №1	Фрукты	-«-	-«-	-«-	-«-
Октябрь	1-я	Комплекс №2	Ягоды	«В лесу»	«Ягодки шалуни»	«Мы корзиночку возьмём»	«Назови гриб или ягоду»
	2-я	Комплекс №2	Грибы	«В лесу»	«Грибы шалуны»	«Мы корзиночку возьмём»	-«-
	3-я	Комплекс № 23	Деревья и кустарники	«В парке »	«Кто быстрее соберётся у своего дерева»	«Мы пришли в лес»	«Ёлка, берёза, дуб»
	4-я	Комплекс № 8	«Осень»	«Осенние листочки»	«Шишки, жёлуди, орехи»	«Ветерок»	«Солнце, дождик, ветер»
Ноябрь	1-я	Комплекс №4	Одежда	«На прогулку мы пойдём»	«Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке»	«Маша вышла на прогулку»	«Найдём башмачок»
	2-я	Комплекс №4	Обувь	-«-	-«-	-«-	-«-
	3-я	Комплекс №2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
	4-я	Комплекс №	Спорт	«Весёлая зарядка»	«Футболисты»	«Забрось мяч»	«Отгадай кто это?»

Декабрь	1-я	Комплекс № 9	Зима	«Пришла зима»	«Мороз»	«Здравствуй , зимушка зима!»	«Весёлые снежинки»
Декабрь	2-я	Комплекс №23	Птицы	«Гули- гуленьки»	«Птички в гнёздышках»	«Птички»	«Гуленьки»
	3-я	Комплекс № 3	Игрушки	« В гости к игрушкам»	«Соберитесь у мячей»	«Я люблю свои игрушки»	«Хочешь с нами поиграть?»
	4-я	Комплекс №12	Новый год	«Новый год! Новый год! У дверей, у ворот!»	«Волшебная снежинка»	«Бьют часы»	«Что висит на елке»
Январь	2-я	Комплекс №14	Домашние животные	«Верные друзья»	«Кролики»	«Барашек»	«За собачкой»
	3-я	Комплекс №	Дикие животные	«У медведя во бору»	«Во берлоге во бору»	«Как-то утром на лужайке»	«К кому пойдёшь?»
	4-я	Комплекс №5 №25	Домашние птицы	«Птичий двор»	«Селезень и утка»	«Куры»	«Угадай, где цыплёнок»
Февраль	1-я	Комплекс №	Русские народные сказки	«Кто в теремочке живёт»	«Сказочный герой»	«Отгадайте ,кто такой»	«Хоровод сказочных героев»
	2-я	Комплекс № 17	Транспорт	«Шуршат по дорогам весёлые шины»	«Самолёты»	«Поезд идёт, поезд летит»	«Займи место в автобусе»
	3-я	Комплекс №20	Защитники Отечества	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
	4-я	Комплекс №	Профессии	«Снег растаял на полях*»	«Огородники*»	«Хлебушко»	«Мы приехали на дачу»
Март	1-я	Комплекс №21	Праздник мам и бабушек	«Мамин день»	«Солнышко и дождик»	«Как у нашей мамы руки...»	« Каравай»
	2-я	Комплекс №	Семья	«Мамин день»	«Солнышко и дождик»	«Как у нашей мамы руки»	
	3-я	Комплекс № 5	Посуда	«Мамины помощники»	«Найди пару»	«Перемыл я всю посуду»	«Сегодня маме помогаем»
	4-я	Комплекс №10	Мебель	«Как у нас в квартире»	«Мышки в доме»	«Уборка.»	«Летает- не летает»
Апрель	1-я	Комплекс №24	Весна	«Бегут ручьи, кричат грачи»	«Перепрыгни через ручеёк»	«Собирайся детвора»	«Кому дать?»
	2-я	Комплекс №	Космос	«Космонавтами мы станем»	«Земляне и инопланетяне»	«Мы мечтаем»	«Земля и Луна»
	3-я	Комплекс №22	Перелётные птицы	«Ждём к себе в гости птиц»	«Птицы и кошка»	«Птички»	«Куда спряталась птичка»

	4-я	Комплекс №	Рыбы	«Аквариум»	«Рыбки и рыболов»	«Окунь и щука»	«Рыбки»
Май	1-я	Комплекс №	Праздник Победы	«Юные защитники»	«Мы — ребята-дошколята! »	«Мы всегда играем дружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №27	Насекомые	«У жука сегодня день рождения»	«Пчёлки и ласточки»	«Стрекоза»	«Назови насекомое»

	3-я	Комплекс №30	Первоцветы	«Разноцветная полянка»	«Найди свой цветок»	«Колокольчик»	«Где растёт колокольчик?»
	4-я	Комплекс №32	Санкт - Петербург	«Весна, весна на улице»	«Трамвай»	«Мы по городу гуляем»	«Приметы весны»

### Старшая группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра (тематическая) или игровое упражнение	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности или игровое упражнение
Сентябрь	1-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	2-я			«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	
	3-я	Комплекс №1	Деревья , кустарники	«Осень золотая »	«Ветер и желтые листочки»	«Улетают журавли»	«Осенний букет»
	4-я	Комплекс №	Овощи	« Как-то вечером на грядке»	«Посади и собери урожай»	«Репка»	«Съедобное — несъедобное»
Октябрь	1-я	Комплекс №	Ягоды	В лесу	«Ягода малина»	«Калинка малинка»	«По ягоды»
	2-я	Комплекс №	Фрукты	В саду	«Во садочке»	«Наберём яблок»	«Яблонька»
	3-я	Комплекс №8	«Осень»	«До свидания, осень!»	«Снежки»	«Прощаемся с осенью»	«Зима на пороге»
	4-я	Комплекс №	Лес	«В лесу»	«На поляне выросли грибы»	«Ягоды и грибы»	«Калинка-малинка»
Ноябрь	1-я	Комплекс №	Продукты	«Весёлая разминка»	«Собери баранки»	«Каравай»	«Я пеку, пуку, пеку,,»

	2-я	Комплекс №3	Одежда	«Поход»	«Забавные шляпы»	«Что купили в магазине»	«Чтоб не мерзнуть никогда»
	3-я	Комплекс №9	Обувь	«Валенки, валенки»	«Ваня в валенках гулял»	«Пришла снежная зима»	«На опушке»
	4-я	Комплекс №2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
Декабрь	1-я	Комплекс № 9	Зима	«К нам пришла зима»	«Зима»	«Пришла зима»	«Вот она —идет сама долгожданная Зима!»

Декабрь	2-я	Комплекс №4	Птицы	«Улетели птицы в дальние края»	«Сокол и голуби»	«Десять птичек стайка»	«Летает- не летает»
	3-я	Комплекс №	Игрушки	«Барышни, зверюшки –забавные игрушки»	«Весёлые матрёшки»	«Ай, люли, ай, люли»	«Петрушка»
	4-я	Комплекс №12	Новый год	«Что за чудо -Новый год!»	«В зимнем парке карусели»	«К нам приходит Новый год*».	«Что висит на елке»
Январь	2-я	Комплекс №7	Домашние животные	«Щенячий футбол»	«-Веселая собачка»	«Котята»	«Кошка»
	3-я	Комплекс №6	Дикие животные	«Мишка в гости приглашает»	«Хитрая лиса»	«По лужайке скачут зайки»	«Грустный зайка»
	4-я	Комплекс №	Блокада Ленинграда	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
Февраль	1-я	Комплекс №16	Русские народные сказки	* Сестрица Аленушка и другие»	«Заря»	«Сказочная зарядка»	«Баба Яга»
	2-я	Комплекс №15	Транспорт	«В гости с мамой»	«Займи свободную машину»	«Самолёт»	«Угадайте, угадайте!»
	3-я	Комплекс №20	Армия Защитники Отечества	«Аты-баты, шли солдаты»	«Веселая маршировка»	«Пограничник на границе...»	«Ловкие солдаты»
	4-я	Комплекс №22	Детский сад, Профессии	«Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»	«Поможем повару!»	«Маленькие прачки»	«Что нам делать, покажи»
Март	1-я	Комплекс №21	Праздник мам и бабушек.	«Поздравляем с праздником!»	«Букет»	«Праздник мам»	« Было у мамочки десять детей»
	2-я	Комплекс №	Семья	«Мамин день»	«Солнышко и дождик»	«Как у нашей мамы руки...»	« Каравай»



	3-я	Комплекс №7	Посуда	«Обед мы с бабушкой сварили»	«Чашки, ложки, самовары»	«Трали-вали»	«Звонкие ложки»
	4-я	Комплекс №10	Мебель	«Новоселье»	«Погрузи мебель в машину»	«Очень скоро...»	«Займи свободный стульчик»
Апрель	1-я	Комплекс №23	Весна	«На поляне кутерьма»	«Зима и весна»	«Приходи, весна!»	«Путаница»
	2-я	Комплекс №26	Космос Планета Земля	«Космонавтами мы станем»	«Земляне и инопланетяне»	«Мы мечтаем»	«Земля и Луна»
	3-я	Комплекс №	Рыбы	«Рыбы в море»	«Рыбки и рыболов»	«Рыбки и акула»	«Рыбки»
	4-я	Комплекс №24	Комнатные растения	«В группе на окошке»	«Цветные горшочки»	«Наши дежурные»	«Роза, фиалка, кактус»
Май	1-я	Комплекс №29	Праздник Победы	«Юные защитники»	«Мы — ребята-дошколята!»	«Мы всегда играем дружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №31	Насекомые	«Муравьишка - муравей»	«Медведи и пчелы»	«Добрый жук»	«Кузнечики, пчелы, жуки»

	3-я	Комплекс №30	Первоцветы	«Разноцветная полянка»	«Найди свой цветок»	«Колокольчик»	«Где растёт колокольчик?»
	4-я	Комплекс №19	Санкт –Петербург	«Прогулка по городу»	«Разгрузите корабли»	«Дивный город Петербург*»	«Найди свой остров»

### Подготовительная группа

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра, или игровое упражнение, или игра-эстафета (тематическая)	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности
Сентябрь	1-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	2-я	Комплекс №2	Хоровод друзей	«Детский сад, очень много здесь ребят»	«Поиграем»	«Мы идём в детский сад»	«Хоровод друзей»
	3-я	Комплекс №3	Овощи	«Урожай*»	«Огурец, помидор и капуста»	«Овощи»	«Огород»
	4-я	Комплекс №3	Фрукты	«Урожай*»	«Яблоки, груши и сливы»	«Фрукты»	«Сад»
Октябрь	1-я	Комплекс №2	Ягоды. Грибы	« Как хорошо, как весело»	«Ежик в лесу»	«По грибы»	«Мухомор»

	2-я	Комплекс № 1	Хлеб ,урожай	«Полюшко»	«Птицы и пугало»	«Руки человека»	«Поле пройдем»
	3-я	Комплекс №4	Деревья	«Осенью в парке»	«Найди свое дерево»	«Деревья осенью»	«Берёзка»
	4-я	Комплекс № 1	Осень	«Что же это? Это — осень»	«Не намочи ног»	«Осенью в саду»	«Осень наступила» Назови дерево
Ноябрь	1-я	Комплекс№2	Головные уборы	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик»	«Мы собираемся гулять»	«Чья шапочка?»
	2-я	Комплекс №7	Домашние животные и птицы	«Щенячий футбол» «Крыльями помашем»	«-Веселая собачка» «Гуси-гуси»	«Котята» «Петухи»	«Кошка» «Курочки и цыплята»
	3-я	Комплекс №4	Птицы перелётные	«Улетели птицы в дальние края»	«Сокол и голуби»	«Десять птичек стайка»	«Летает- не летает»
	4-я	Комплекс №8	Дикие животные	«В зоологическом саду»	«Забавные лисята»	«У всех своя зарядка»	«У белки в дупле»

Месяц	Неделя	№ комплекса	Тема	Комплекс ОРУ	Подвижная игра, или игровое упражнение, или игра-эстафета ( тематическая )	Подвижная игра с речевым сопровождением	Игра малой подвижности
Декабрь	1-я	Комплекс №9	Зима	«Белоснежная Зима»	«Стоп!»	«Первый снег»	«Зима-невидимка»
	2-я	Комплекс№23	Птицы	«Гули- гуленьки»	«Птички в гнёздышках»	«Птички»	«Гуленьки»
	3-я	Комплекс №14	Зимние забавы. Крещенские забавы	«Чудесный день»	«Быстрые сапки»	«Лесная прогулка»	«Веселые друзья»
	4-я	Комплекс №12	Новый год Пожарная безопасность	«В зимнем лесу»	«Новогодние шары»	«Дед Мороз»	«Не урони снежки»
Январь	2-я	Комплекс №	Бытовая техника, интерьер квартиры	«Мы в квартире»	«Отгадай , что это»	«Выбираем технику»	«Кто чем работает»
	3-я	Комплекс №	Посуда. Продукты питания	«Обед мы с бабушкой сварили»	«Чашки, ложки, самовары»	«Каравай»	«Звонкие ложки»
	4-я	Комплекс №	Блокада Ленинграда	«Мы весёлые ребята»	«Полоса препятствий»	«Мы пока ещё ребята»	«Чтобы сильными ловкими быть»
Февраль	1-я	Комплекс №27 №28	Сказки	«Путешествие в сказку»	«Невод и золотые рыбки»	«Рыбки золотые»	«Подскажи словечко»
				«Терем -теремок»	«Багаж»	«В зоопарке»	«Весёлая пантомима»

	2-я	Комплекс №	Дорожная безопасность.	«Гимнастика для водителей»	«Водители на дороге»	«Машины»	«Найди свою машину»
	3-я	Комплекс №20	День защитника Отечества	«Мы — моряки»	«Ловкие солдаты»	«Слава армии родной»	«Конники-наездники»
	4-я	Комплекс №	Спорт	«Весёлая зарядка»	«Футболисты»	«Забрось мяч»	«Отгадай кто это?»
Март	1-я	Комплекс №21	Мамин праздник. Семья. Весна	«Поздравляем с праздником!»	«Букет»	«Праздник мам»	Собери букет
	2-я	Комплекс №21	Весна	«С утра сияет солнышко»	«Платки»	« Весна пришла»	«Тюльпан»
	3-я	Комплекс № 17	Животные Севера	«Кто живет на Севере»	«Олени в тундре»	«Три пингвина»	«Медвежья зарядка»
	4-я	Комплекс № 18	Жарких стран	«Джунгли»	«Ловцы и обезьяны»	«Через джунгли»	«Попугай»
Апрель	1-я	Комплекс №6	Народные промыслы	«Барышни, зверюшки – забавные игрушки»	«Весёлые матрёшки»	«Ай, люли, ай, люли»	«Петрушка»
	2-я	Комплекс №26	Космос	«Мы пришли на космодром»	«Разноцветные планеты»	«Вместе веселей»	«Космический ветер»

	3-я	Комплекс №31	Скоро в школу!	«Скоро в школу!»	«Перемена»	«Первый раз в первый класс»	«Замечательный класс»
	4-я	Комплекс №16	Животный мир морей и океанов	«Обитатели морей и океанов»	«Мы — веселые дельфины»	«Морское путешествие»	«Море волнуется»
Май	1-я	Комплекс №	День победы	«Юные защитники»	«Мы — ребята-дошколята!»	«Мы всегда играем дружно»	«Самый внимательный»
	2-я	Комплекс №30	Насекомые и пауки	«На лесной полянке»	«Паук и мухи»	«Бабочки весной»	«Шмель»
	3-я	Комплекс №	Цветы	«На клумбе»	«Хоровод цветов»	«Букет»	«Колокольчик мой»
	4-я	Комплекс №24	Город Санкт - Петербург	Любимый Песербург	«Весною в городе»	«На Неве»	«В Летнем саду»

**2.5. Перспективный план работы по развитию основных движений  
Младшая группа**

	Построение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1) свободное 2) в рассыпную 3) в полукруг 4) в колонну	1) в прямом направлении 2) в колонне по одному 3) менять напр. по сигналу 4) в колонне по одному	1) в прямом направлении 2) в колонне по одному 3) чередов. бег и ходьбу 4) остановка после бега	1) без предметов 2) «- 3) «- 4) с погремушками	1) ходьба между линиями (25см)
X	1) из колонны в 2 звена 2) свободное 3) в рассыпную	1) по кругу 2) по ограничен. площади 3) остановка по сигн. восп.	1) по кругу 2) остановки по сигналу	1) с кубиками 2) без предметов 3) с большими мячами	1) между линиями
XI	1) парами 2) в круг 3) в рассыпную 4) свободное	1) в колонне по одному 2) в рассыпную 3) с изм. темпа по сигналу 4) с выполн. заданий	1) чередов. с ходьбой по сигналу 2) в рассыпную 3) в колонне	1) с лентами 2) с обручами 3) с погремушками 4) с кубиками	1) "змейкой" по шнуру 2) между шнурами (30см)
XII	1) полукруг 2) колонна 3) парами 4) круг	1) в рассыпную 2) «- 3) по кругу	1) в рассыпную 2) по кругу 3) «- 4) «-	1) без предметов 2) с кольцами 3) с мячами 4) с кубиками	1) сперешагиван. предм. 2) по шнуру 3) по доске (15см), руки на пояс
I	1) свободное 2) шеренга 3) круг 4) в рассыпную	1) парами 2) в рассыпную 3) парами 4) с остановкой	1) парами 2) в рассыпную 3) в рассыпную по сигналу	1) с платочками 2) с флажками 3) без предметов 4) с мячом	1) ходьба по доске (10см) 2) между лин. с перешагив. предметов 3) по наклонной доске
II	1) в колонну парами 2) в полукруг 3) 2-3 звена 4) в круг	1) в рассыпную 2) на носках 3) с перешаг. предметов	1) в рассыпную 2) "с остановками" 3) между предм.	1) с погремушками 2) без предметов	1) через шнуры перешаг. 2) по наклонной доске 3) ходьба по доске

	Построение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
III	1) из кол. по одному в 2 2) движение за направл. 3) из колонны в шеренгу 4) из шеренги в шеренгу	1) по кругу 2) парами 3) с перешаг. предметов 4) парами	1) с изменен. направления 2) парами 3) по кругу 4) в рассыпную	1) с кубиками 2) с султанчиками 3) с мячом 4) с флажками	1) ходьба по шнуру (3м), пятка к носку 2) перешаг. через предм. (расст. 20-25см)
IV	1) перестр. в 3 колонны 2) в круг 3) в полукруг 4) в 3 колонны	1) с ост. по сигналу 2) в колонне 3) в рассыпную 4) в колонне	1) с ост. по сигналу 2) с выс. под ни ман. колен 3) в рассыпную 4) в колонне	1) на скамейке 2) с обручем 3) с мячом 4) без предметов	1) ходьба по скамейке (25 см) 2) ходьба по доске. руки на пояс

V	1) размыкание 2) смыкание 3) 2-3 звена 4) свободное	1) по кругу 2) с ост. по сигналу 3) колонна 4) с выполнен. заданий	1) по кругу 2) с изменен. направления 3) колонна 4) в рассыпную	1) с кольцами 2) с погремушками 3) с мячом 4) без предметов	1) по скамейке (выс. 30 см) 2) перешаг. через шнуры 3) по доске. руки на пояс
---	--	---	--	--	---

	Прыжки	Метание	Лазание
IX	1) прыжки на 2-х ногах на месте 2) через шнур 3) в обруч	1) прокатывание мяча друг другу 2) бросание воспитателю 3) и ловля от воспитателя	1) под дугу на четвереньках
X	1) прыжки на месте 2) прыжки через шнур	1) катание в прямом направл. 2) катание мячей друг другу, стоя на коленях	1) ползание на четвереньках 2) подлезание под шнур (50-40 см)
XI	1) на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5-2 м) 2) из обруча в обруч	1) прокатывание мячей в прям, направлении 2) ловля мяча от воспитателя	1) на четвереньках в прямом направлении 2) подлезание под дугу на четвереньках
XII	1) из обруча в обруч 2) спрыгивание со скамейки (10 см)	1) катание мяча в прямом напр. 2) катание друг другу в ворота	1) подлезание под дугу 2) под шнур. не касаясь руками пола (выс. 50 см)
I	1) на 2-х ногах с продвижением вперед (1.5-2 м) 2) спрыгивание со скамейки (выс. 15 см)	1) прокатывание мячей вокруг предметов 2) катание мячей	1) подлезание под дугу "без рук" 2) под шнур (40 см) "без рук"
II	1) из обруча в обруч 2) со скамейки (15 см)	1) прокатыв. в прямом направл. 2) бросание мяча через шнур 2-мя руками	1) подлезание под шнур, не касаясь руками пола 2) пролезание в обруч, не касаясь руками

	Прыжки	Метание	Лазание
III	1) с продвижением вперед (2 м) 2) в длину с места (10 см)	1) прокатывание между предм. 2) бросание мяча о землю и ловля	1) по скамейке на четвереньках 2) наклон "лестница"
IV	1) в длину с места (расст. 10 см) 2) в длину с места (расст. 15 см)	1) бросок мяча об пол 2-мя руками 2) бросок мяча вверх и ловля его	1) по скамейке на четвереньках 2) по наклон лестнице 3) по гимнаст. стенке

V	1) через шнуры(расст.30-40 см) 2) в длину с места (15 см) 3) через шнур	1) подбр. мяча вверх 2-мя рук. 2) —«- 3) метание на дальность пр.и лев.рукой	1) полз.по скамейке 2) по наклон лестнице 3) по гимнаст.стенке
---	---	--	--

### Средняя группа (сентябрь-декабрь)

Прыжки		Метание	Лазание
IX	1) на 2-х ногах с поворотом вокруг себя 2) со сменой ног 3) с хлопками над головой 4) с продвиж.вперед	1)катание мяча 2) катание обруча 3) катание мяча между предм. 4) катание обруча между предметов	1) полз.на четвереньках (10 м) 2) полз.на четвереньках между предметов с поворотом кругом 3)-«- 4)полз.по скамейке на животе
X	1) с поворотами боком (вправо-влево) 2) прыжок в глубину (выс.25 см) 3) через предм.(выс.5-10 см) 4) в длину с места	1) прокатыван.мяча 2-мя рук. 2) -«- между предметами 3) -«- между предметами 4) прокатыван.мяча "змейкой"	1) подлез.под препятствие прямо 2) подлез .боком 3) полз.по скам.на животе 4) пролез.между рейками лестницы
XI	1)вспрыгивание 2)через линии 3) на 1-ой ноге 4)прямой галоп	1) брос.мяча ввверх и ловля 2) отбивание мяча 1-ой рукой 3) -«- 2-мя руками 4) бросание друг другу снизу	1)лаз.понакл .доске 2) лаз.по гимн.стенке 3) перелез.с пролета на пролет 4) перелез.с прол.на пролет
XII	1)прямой галоп 2) с продвиж.вперед 3) со сменой положения ног 4) с продвиж.вперед	1) бросание мяча друг другу из-за головы 2) бросание мяча друг другу из-за головы 3) метание на дальность	1) лаз.с опорой на стопы и ладони по доске 2) подлез.под препятствие прямо 3) подлезание боком

### Средняя группа (сентябрь-декабрь)

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1)вкол.по1-му(поросту) 2) перестр.из кол.по 1-му в кол.по два 3) перестроен, со сменой ведущего 4)равнение по ориентиру	1) ходьба обычная 2) —" — на носках 3) —" — на пятках 4) на наружн.своде стопы	1) в колонне по 1-му 2) парами 3) "змейкой" 4) со сменой ведущего	1) с осенними листьями 2) без предметов 3) стоя в кругу 4) без предметов	1) перешаг.через предм. (выс.15-20см) 2) ходьба по накл .доске 3) ходьба с предм.в руках 4) " на голове
X	1) находж-е своего места в кол.по росту 2) перестр.в звенья 3) находж-е своего места в шеренге 4) перестр.из кол.по 1-му в кол.по два	1) в полуприседе 2) с поворотами 3) с задан.для рук 4) держась за шнур	1) со сменой темпа 2) между линиями 3) с вые подним.бедер 4) в медл.темпе	1) с игрушками 2) с лентами 3) с кубиками 4) без предметов	1) спиной вперед 2) "змейкой" 3) со сменой темпа 4) приставной шаг

ХІ	1) перестр.из кол.по 1-му в кол.по два 2) перестр.в звенья 3) перестр.в кол.по три 4) повороты напр..налево	1) со сменой направления 2) —" — по зрительному сигналу 3) приставной шаг 4) с заданиями для рук	1) "змейкой" 2) со сменой ведущего 3) на скорость 4) со сменой темпа	1) без предметов 2) с мячом 3) с кубиками 4) с обручами	1) ходьба по шнуру 2) по изв.дорожке 3) ходьба по накл.доске 4) по шнуру по кругу
ХІІ	1) из кол.по 1-му в кол.по 2) 2) повороты напр.,налево 3) повор.на месте кругом 4) построение в колонну по росту	1) со сменой ведущего 2) в колонне по два 3) чередов.с ходьбой врассыпную 4) с заданиями для рук	1) чередовать с бегом врассыпную 2) мелким и широким шагом 3) врассыпную 4) парами	1) без предметов 2) с обручами 3) с мячом 4) с лентами	1)"змейкой" 2) по шнуру прист.шагом 3)"змейкой",руки в стороны 4) ходьба по доске

### Средняя группа (январь-май)

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
I	1) перестр.из 1 кол.в две 2) размык-е на вытянутые вперед руки 3) размыкание в стороны 4) размыкание приставным шагом	1)сперешаг.предм. 2) приставной шаг 3) "змейкой" 4) между линиями	1)сперепрыг.предм. 2) "змейкой" 3) с ловлей и увертывай. 4) в колонну по одному 5)прямой галоп	1) без предметов 2) имитация движений животных 3) с мячами 4) имитация движений животных	1) перешаг.через предм. 2) с предм.в руках 3) по накл.доске, спуск 4) "змейкой"
II	1) повороты кругом.пере-ступая на месте 2) поворот прыжком, стоя на месте 3) перестр.из кол.в шерен.	1)свыс.подним.бедер 2) на носках, на пятках по внутр.стороне стопы 3) со сменой положен.рук 4) под музыку	1)с ловлей и увертыв. 2) чередов.бега в колонне и бега на месте 3) с остан.по сигналу 4) под музыку	1) без предметов 2) с мячами 3) с гимн.палкой 4) со скамейкой	1) ходьба по накл.доске вверх, вниз 2) ход.с предм.на голове 3) приставным шагом по шнуру
III	1) перестр.из кол.по 1-му в кол.по два в движ. 2) в колонну по три 3) повороты напр..налево	1) с задан.для рук 2) на носках, пятках 3) с остан.на зрительный сигнал 4) с остан.на звук.сигнал	1) "змейкой" 2) с высоким подниманием бедер 3) в медл.темпе 4) со сменой темпа	1) с гимн.палкой 2) с обручем 3) с гимн.скамейкой 4) без предм.	1) ходьба по гимн.скам.с предм.в руках 2) спиной вперед 3)с повор.обруча впр..влево
IV	1) перестр.в колонну по 4 2) пер.в кол.по 4 в движ 3) размык.на вытянут.руки вперед 4) размык.в стороны на вытян.руки	1) "змейкой" 2) с поворотом по сигн. 3) мелким и широким шагом 4) ходьба врассыпную	1) бег в колонне 2) врассыпную 3) ост.по сигналу 4) в парах, держась за руки	1) без предметов 2) с кубиками 3) с лентами 4) с мячами	1) по накл.доске задан. 2) по накл.доске с переш. Предметов 3) ходьба спиной вперед

V	1)равнение по ориентиру 2) колонна по три 3) разм-е и смыкание 4) повороты нап.и налево	1) с остан.по зрит.ориент. 2) ходьба спиной 3) под музыку 4) в полуприседе	1) челночный бег 3*5 м 2) со старта 3 ) на скорость 4) со сред.скор.	1) с лентами 2) без предм. 3) с мячами 4) с гимн.палкой	1) по скам.с предм.на голове 2) по скамейке приставным шагом 3) с мешочком на голове 4) спиной вперед
---	--	---	---	--	--

### Средняя группа

	Прыжки	Метание	Лазание
I	1)на 2-х ногах с продв.вперед 2)вверх с места с касан.пред. рукой 3) на 2-х ногах с поворотом кругом	1) бросание мяча вверх и ловля его 2) прокатыв.мяча 2-мя руками 3) метание в горизонт.цель прав.и лев.рукой	1) по гимн лестнице 2) пролез.через гимн.скам-ку боком 3) полз-е по гимн.скамейке на животе
II	1)с места вв.с кас.пред.рукой 2)с разбега вв.с кас.пред.гол. 3)стоя на месте с зажат.между ног мячом 4)в движ.с заж.м/у ног мячом	1)метание предм.в horiz.цель прав.и лев.рукой 2)брос.мяча 2-мя рук.из-за гол. 3)бросан.из-за головы через препятствие	1) на четвер.между предм. 2) пролез.м/у рейками лестн., поставл .боком 3) лазание по гимн.стенке произв.способом
III	1) вперед-назад с поворотом 2) с высоты в обруч 3) в высоту с места	1) бросание мяча 2-мя руками снизу 2) метание на дальность 3) метание в горизонт.цель	1) лаз.по гимн.ст.произв.способ. (выс.2 м) 2) по гимн.стен.(выс. 2,5 м) 3) перелез.с одного пролета на др.вправо и влево
IV	1) в высоту с места 2) прыжки через предм. 3) впрыгивание	1) метание вдаль 2) метание в цель 3) в horiz.цель 4) в horiz.цель прав.и левой эукой	1) лазан.по гимн.стенке, переходя с пролета на пролет вправо 2) лазан.по гимн.стенке, переходя с пролета на пролет влево
V	1) со скакалкой 2) впрыгивание 3) в длину с места 4) в длину с места	1) мет.в horiz.цель прав.и лев.рукой 2) метание на дальность 3) в вертик.цель	1) по накл. доске 2)по гимн.стенке разн.способ. 3) подлез.прямо и боком под препятствия



### Старшая группа (сентябрь-декабрь)

Прыжки		Метание	Лазание
IX	1) на месте 2) ноги скрестно 3) попеременно на правой и левой ноге 4) через предметы	1) прокатыв.мяча 1 и 2 руками 2) –«- между предмет. 3) бросание вверх, о землю, ловля его	1) ползание на четвереньках 2) полз.на четв./голкая мяч головой 3) подтягивание по скамейке на животе 4) перелезание через предметы
X	1) через 5-6 предметы на 2-х ногах 2) вспрыгивание 3) подпрыгивание до предметов 4) в длину с места	1)отбивание мяча 2) перебрасывание друг другу 3) перебрасывание из-за головы 4) перебрасывание снизу	1) продвижение по скамейке с помощью рук 2) перелезание через скамейки 3) лазание по гимнастической стенке 4) подлезание под дуги
XI	1) прыжки с разбега 2) в глубину 3) через скакалку 4) через длинную скакалку	1) метание в горизонтальную цель 2) метание вдаль 3) метание в вертикальную цель 4)-«-	1) подлезание под дуги без помощи рук 2) лазание по гимнастической стенке 3) ползание .на четвереньках, толкая головой мяч
XII	1) подпрыгивание до предм. 2) на месте, ноги скрестно 3) в глубину 4) в указанное место	1) отбивание мяча не менее 10 раз 2) перебрас друг другу 3) прокатыв.мяча 1 рукой между предм.	1) подтягив.по скам.на животе 2) передез.через гимн.скам. 3) лазание по гимн.стенке с изменением темпа

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1) из шеренги в колонну 2) в 2 колонны 3) в два круга 4) по диагонали	1)в полуприседе 2) перекатом с пятки на носок 3) с задержкой на носке 4) с заданиями для рук	1) на носках 2) обычный 3) с выс.подним.колен 4) между предмет.	1) без предметов 2) с обручем 3) с гимн.палкой 4) со скакалкой	1) по гимн.скам.с закрытыми, глазами 2) по гимн.ск.с поворотами 3) с движ.для рук 4) с остановками
X	1) "змейкой" 2) повороты напр.,напево 3) повороты на месте 4) повороты в движении	1) с хлопками 2) с закр.глазами 3) по накл .доске 4) через предметы	1) со сменой темпа 2) в медл темпе 3) в быстром темпе 4) со сменой ведущего	1) со скакалками 2) с обручем 3) без предм. 4) с гимн.палкой	1) ходьба по шнуру 2) с меш.на голове 3) спиной вперед 4) пристав.шаг с приседаид.

XI	1) повороты на углах 2) из шеренги в колонну 3) в две колонны 4) по диагонали	1) в полуприседе 2) с задан.для рук 3) перекатом с пятки на носок 4) на носках	1) с выс.подним.колен 2) на носках 3) через предм. 4) между предмет.	1) без предметов 2) с гимн.скамейкой 3) без предм. 4) с обручем	1) шаг на всей ступне 2) продвиг.вперед 3)полуприседание 4)кружение
XII	1) повороты на углах 2) из шеренги в колонну 3) повороты напр.,налево	1)свыс.подним.бедер 2) на пятках 3) в полуприседе 4) по накл .доске	1) с выс.подним.колен 2) в медл .темпе 3) в быстром темпе 4) в быстром темпе	1) без предметов 2) с мячом 3) с лентами 4) без предм.	1)полуприседание 2) по гимн.ск.с остановкам! 3) с движ-для рук 4) по накл .доске

	Прыжки	Метание	Лазание
I	1) в длину с места 2) в длину с места (80-90 см) 3) через 5-6 предм. 4) в длину с места	1)вдаль прав.и лев.рукой из-за головы 2) в горизонт, цель 3) перебрас.мяча друг другу стоя из-за головы 4) перебрас.мяча снизу	1) по наклон .доске и скатывай, с нее 2) по накл .доске и переход на гимн.стенку 3) подлезание под дугу боком 4) по гимн.стенке с изм.темпа
II	1) в длину с места перепрыг. через линии 2) через скакалку 3) в глубину 4)подпрыг.доставая до предм.	1) перебрас.мяча друг другу через сетку 2) элементы 3) прокат.мяча между предм. 4)брос.вверх,о землю и ловля	1) на четвер./голкая головой мяч по скам. 2) подлез.под дуги 3) полз.по гимн.скам.с изм.темпа 4) по-пластунски "змейкой"
III	1) вверх с 3-4 шагов 2) до предмета 3} через скакалку 4)через 5-6 предм.на 2-х ногах	1) перебрас.мяча друг другу 2) перебрас.из прав.руки в левую 3) перебрас.в движении 4) метание в цель	1) полз.по-пластунски 2) вис.на гимн.стенке с подниманием ног 3) вис.на гимн.стенке с разведением ног в стороны
IV	1) через 5-6 предм. 2) вспрыгивание 3) через скакалку 4) в высоту с места	1) пребрас.мяча из руки в др. 2) прокат.мячей ногой друг другу 3) прокат.друг другу в ворота 4) перебрас.из-за головы	1)перелез.через лесенку.пос-тавленную боком 2) пролез.в обруч 3) вис.на гимн.ст.,подним.ноги 4)вис.,разводя ноги в стороны
V	1) в длину с разбега 2) в длину с разбега на гимн, мат 3) в длину с разбега	1) перебрас.мячей снизу 2) метание на дальность 3) метание на дальность	1)пролез.в обруч без помощи рук 2) подтяг.на скамейке 3) вис.на гимн.стенке.подни-мая ноги

## Старшая группа

	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ	РАВНОВЕСИЕ
I	1) перестроен.в кол.по 3-4 2) построение в круг 3) размыкание смыкания 4) перестроение в пары	1) имитация х-бы ножницы 2) широкий шаг 3) с длинным шнуром 4) приставной шаг 5) перекатом с пятки на	1} высоко поднимая колен. 2) со шнуром 3) "змейкой" 4) со сменой напр.по сиги. 5) со сменой ведущего	1) с мячом 2) со скакалкой 3) со скакалкой 4) с гимн.палками	1)ход.по скам. перекидывай мяч из руки в руку 2) по скам.раскладывая предметы 3)ход.погимн.скам.с за закрытыми глазами -
II	1) из шеренги в колонну 2) из шеренги в круг 3) в два круга 4) по диагонали	1) в полуприседе 2) перекал.с пятки на носок 3) с заданиями 4) с закрытыми глазами	1) приставным шагом 2) со сменой направл. 3) "змейкой" 4)состан.посигналу	1) со скакалкой 2) с обручем 3) без предм. 4) с мячом	1)ход.сперешаг.предм. 2) беге мячом 3)между преду. 4) ход.по скам.с 2 мячами
III	1) в круг 2) в три колонны 3) повороты напр.,налево 4) в две шеренги	1) приставным шагом 2)на 4 счета с изменен.зад. 3) со сменой ведущего 4)с остан.посигналу	1) "змейкой" 2) с выс.подним.колен 3) спиной вперед 4)с остан,посигналу	1) без предм. 2} со скакалкой 3) с обручем 4) с лентами	1)по гимн.скау.с закр.глаз, 2) с поворотами 3)пристав.шагсприс.по скамейке 4) с мешочком на голове
IV	1) шеренга 2) в 2-3 колонны 3) повороты напр., налево 4) в две шеренги	1)пружинящий шаге носка 2) выпадами 3) спиной вперед 4) приставной шаг	1) по сигн.с измен.напр. 2) к заданному месту 3) С ПОДСКОКОМ 4) приставным шагом	1) с мячом 2) с гимн.палкой 3) без предм. 4) со скакалкой	1) прыжки на 2-х ногах по гимн.скам. 2) на одной ноге 3) ходьба с предм . 4) на одной ноге
V	1) построен.в 3-4 колонны 2) размыкание 3) смыкание 4)перестроение в пары	1) обычная ходьба 2) парами 3) широким шагом 4) с выпадами	1) на носках 2)сакрыт.глазами 3) спиной вперед 4) с препятствиями 5) на время	1) с лентами 2) без предм. 3) в парах 4) с мячом	1)ход.с мешочком на голове 2) "змейкой" 3) с закрыт,глазами 4)ходьба с поворотами

### Подготовительная группа

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
IX	1) самост.постр.в колонну 2) самост.постр. парами 3) постр.в несколько кол. 4) постр.в шеренгу	1) в разных построениях в колонне 2) парами 3) обычная	1) стремительный 2) сгибая ноги в коленях 3) спиной вперед 4) через препятствия	1) без предм. 2) с лентами 3) с флагами 4) с мячом	1) по гимн.скам.приставн. шагом 2) неся мешочек с песком на спине 3) приседая на 1-ой ноге 4) перешагивая гимн.палки
X	Сравнение в шеренге 2) равнение в колонне 3) постр.в круг 4) перестр.из 1 круга в 2-а	1) в полуприседе 2) в приседе 3) выпадами 4) спиной вперед	1) спиной вперед 2) со скакалкой 3)сочетать бег с прыжками 4) в спокойном темпе	1)с обручем 2) без предм. 3) с гимн.скам. 4) с гимн.палками	1) по узкой стороне гимн, скам.прямо 2)-«- боком, 3) стойка на 1-ой ноге 4) стойка на 1 ноге на кубе
XI	1) повороты напр.,налево 2) расчет на 1 и "2" 3)перестр.из 1 шеренги в 2 4) повороты на углах	1) в кругу 2) в шеренге 3) с задан .для рук 4) с закр.глазами	1) через препятствия 2) с мячом 3) по доске 4) из положения сидя	1)парами 2) со скакалкой 3) с обручем 4) с мячом	1)балансирув.на набивном мяче 2) стойка на 1 ноге с закр. глазами 3) подпрыгив.на гимн.скам.
XII	1) размыкание 2) смыкание 3) остановка при ходьбе 4) равнение в шеренге	1)парами 2) с задан .для рук 3) скрестным шагом 4)приставной шаг	1) сочетая с прыжками 2) с преодол.препятствий 3) в среднем темпе 4) челночный бег	1) без предм. 2) с обручем 3) с лентами 4) без предм.	1) приседая на 1 ноге 2) делая хлопок под ногой 3) по узкой стор.гимн.скам. 4) кружиться с закр.глаз.

	Прыжки	Метание	Лазание
IX	1) подпрыг.на 2-х ногах 2) ноги скрестно 3) с продвиг.вперед 4) перепрыг.через веревку	1) брос.мяча вверх, об пол, ловля его 2) перебрасдруг другу снизу 3) через сетку 4) метание в цель	1) ползание на четвереньках по гимн.скамейке 2)полз.по гимн.скам.на животе 3) ползание по гимн.скам.на спине 4) прополз.под гимн.скам.
X	1) прыжки на 1 ноге 2) выпрыгив.вверх из приседа 3) подпрыг.на месте.с разбега с целью достать предмет 4)через скакалку	1) метание в цель 2) из одной руки в другую 3) бросок в цель из разных и.п. 4) метание в гориз.цель	1) лазание по гимн.стенке 2) переходить с пролета на пролет 3) лаз.по гимн.стенке в медл. темпе 4) —" —" — с измен.темпа

XI	1) через скакалку 2) прыгать через обруч 3) прыжки в длину 4) прыжки в длину с разбега	1) перебрасывание мячи друг другу 2) метание на дальность 3) из 1-ой руки в другую 4) из положения сидя	1) лаз. по гимн. стенке, сохраняя координацию 2) полз. по скам. на животе 3) полз. по скам. на спине 4) подлез. под гимн. скам
XII	1) с продвиж. вперед 2) прыжки на 1-ой ноге 3) через веревку вперед-назад 4) прыжки в длину с места	1) перебрас друг другу из положения сидя 2) метание вдаль 3) метание в гориз. цель	1) на четв. по скамейке 2) пролез. под несколькими скамейками 3) лаз. по гимн. стенке с измен. темпа

	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие
I	1) расчет на "1" и "2" 2) из 1 шеренги в две 3) в три колонны 4) повороты напр..налево	1) с мячом в руках 2) со сменой положен. рук 3) с ритмичн. притопывай. 4) с обручем	1) с мячом 2) высоко поднимая колени 3) с захлестом голени 4) в рассыпную	1) с мячом 2) с обручем 3) со скакалкой 4) без предм.	1) ходьба по нимн. скам. с мячом 2) с поворотами вокруг себя 3) по скам. бег с обручем
II	1) перестроение в 4 кол. 2) из одного круга в два 3) повороты 4) размыкание	1) с перешагив. скакалок 2) с ритм. хлопками 3) -«- шагом 4) с задан. по сигналу	1) со скакалкой 2) мелкими шагами 3) бег на носках 4) "змейкой"	1) со скакалкой 2) с гимн. палкой 3) без предм. 4) с мячом	1) ходьба по гимн. скам. с перешаг. предм 2) навстречу друг другу 3) бег по скам. 4) спрыгив. в обознач. место
III	1) самост. перестр. в круг 2) в два круга 3) равняться в колонне 4) равняться в шеренге	1) приставн. шагом вперед 2) с задан. для рук 3) выпадами 4) спиной вперед	1) обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед 2) "змейкой" 3) спиной вперед 4) со сменой ведущего	1) со скакалкой 2) без предм. 3) с мячом 4) с гимн. палкой	1) по гимн. скам. приставным шагом 2) приседая 3) по гимн. ск., повернувшись кругом 4) подпрыгивая
IV	1) перестр. из 1 кол. в две 2) повороты напр.,налево 3) расчет на 1 и 2 4) из шеренги в круг	1) по узкой дорожке с зад. для рук 2) парами на носках 3) в глубоком приседе 4) скрестным шагом	1) с останов. по сигналу 2) спиной вперед 3) "змейкой" 4) преодолевая препятств.	1) без предм. 2) с гимн. палкой 3) парами 4) с мячом	1) ходьба по гимн. скам. прист. шагом 2) неся мешочек с песком на спине - 3) приседая на 1 ноге вперед 4) хлопок под ногой

V	1) самост.перестр.в круг 2) из шеренги в колонну 3) в 3 колонны 4) по диагонали	1) прист.шаг назад.вперед 2) скрестным шагом 3) перекатом с пятки на носок 4) ходьба шеренгой	1) высоко подним.колени 2) со сменой ведущего 3) с захлестом голени 4) со сменой направл.	1) с мячом 2) с лентами 3) с гимн.палкой 4) без предм.	1) подпрыгивать, стоя на скамейке 2) по узкой стороне 3) кружиться с закр.глазами 4) стойка на наб.мяче
---	--	--	--	---	--

	Прыжки	Метание	Лазание
I	1) на 2-х ногах 2) с зажатым мячом между ног 3) с продвиж.вперед 4) через обручи	1) ввертик.цель 2) в обруч 3) мячи баскетб.в корзину 4) элементы футбола	1) по-пластунски до ориентира 2) ползание, прокатывая мяч перед собой 3) по-пластунски под шнуром
II	1) на месте через корот.скакал. 2) через скакал.между предм. 3) через скакалку на месте 4) бег до ориентира, прыжок через скакалку	1) малого мяча в вертик.цель 2) брос.мяча вверх.о землю и ловля его 3) ловля 1-ой рукой 4) брос.мяча из положения сидя "по-турецки"	1) начетв.поскам. 2) на животе 3) на спине 4) по гимн.скам.
III	1) в длину с разбега 2) перепрыгивая на 1 ноге через линию 3) в длину с места 4) прыгать через скакалку	1) мяч через сетку 2) перебрас.из-за головы 3) бросать сидя 4) стоя на коленях	1) подлез.поддугу 2) с пролета на пролет гимн.ст. 3) влезать на гимн.ст.и быстро спускаться 4) пролез.под неск.пособиями
IV	1) прыжок в длину с разбега 2) на 1 ноге через линию 3) выпрыг.вверх из присеста 4) подпрыгив.с целью достать	1) бросать мяч вверх.о землю и ловля его 2) перебрас.друг другу из-за головы 3) метание в цель 4) метание вдаль	1) висеть на гимн.ст.,ноги под углом 90 градусов 2) проплз.под гимн.скам. 3) ползать по гимн.скам.на спине 4) висеть на гимн.стенке
V	1) с разбега в высоту 2) через скакалку 3) через обруч 4) вспрыгив.	1) бросок мяча вверх с хлопком 2) стоя на коленях перебрас. 3) метание вдаль 4) метание в цель прав.и лев. рукой	1) по гимн.скам.на животе,на спине 2) под гимн.скам. 3) с пролета на пролет 4) по-пластунски

## 2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования

### Физическое развитие

- Развивать быстроту и общую выносливость, желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения.
  - Формировать первоначальные представления о разнообразии спортивных игр и упражнений.
  - Закрепить умение легко ходить и бегать; бегать, энергично | отталкиваясь от опоры.
  - Учить ходить по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
  - Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сохранять равновесие.
  - Учить сочетать размах с броском при метании.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

### Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

## **2.7.. Организация и формы взаимодействия с родителями воспитанников**

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

#### **Младший дошкольный возраст**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

#### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка,



желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Средний дошкольный возраст**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Подготовительная группа**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

## **2.8. Совместная физкультурно-оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДООУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДООУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

### **Перспективный план работы по взаимодействию с родителями**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
12. Освещение работы по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение консультаций.
14. Создание газет для родителей и т. п.
15. Проведение совместных спортивных праздников

**Консультации для родителей по физическому развитию  
на 2018-2019 год**

месяц	Название	Материал
IX	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Литература
X	«Физическое воспитание детей в семье»	Литература
XI	«Помогите ребенку расти здоровым!»	Литература
XII	«Игры в выходные дома»	Литература
I	«Выходные с пользой для здоровья»	Литература
II	«Начальное ознакомление детей со спортом»	Литература
III	«Инвентарь и место для занятий»	Литература
IV	«Спортивный уголок дома»	Литература
V	«Десять советов по укреплению физического здоровья детей»	Литература

**Мероприятия с детьми и родителями**

Месяц	События	Форма проведения
Сентябрь	«День знаний»	Праздник
	«Карлсон в большом городе»	Спортивное развлечение
Октябрь	«Весёлые старты»	Спортивный досуг
Февраль	«Мы brave солдаты»	Спортивно- праздник
Апрель	«Вокруг земли»	Спортивное развлечение
Май	Петербург любимый город»	Спортивное развлечение
	«День защиты детей»	Спортивное развлечение

## 2.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

### *Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»*

**Содержание:** В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность. Педагог целенаправленно организывает образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### *Осуществление образовательного процесса*

Для разучивания и закрепления двигательных навыков и умений используются различные методы и приёмы. Важную роль в этом играет взаимодействие инструктора по физической культуре, воспитателя и детей.

Занятия могут быть фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, тренировочные, игровые.

Важное значение имеет развивающая предметно - пространственная среда в зале. Для осуществления образовательного процесса необходимы интересные спортивные атрибуты.

используются следующие *методы и формы*: игровые занятия, досуги, праздники, развлечения, совместные мероприятия с родителями.

Используются следующие *технологии*: игровые, здоровьесберегающие, компьютерные.

### 3. Организационный раздел рабочей программы.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии, методы	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-..... Спортивные развлечения-..... Другие формы совместной деятельности- - разные виды занятий по физической культуре; - физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня; - активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); - самостоятельная двигательная деятельность детей; - занятия в семье.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах (использование атрибутов из спортивного уголка, атрибуты для подвижных игр в группе и на улице )</p>	<p>Младший возраст- игровая, коммуникативная, двигательная Старший возраст- игровая, коммуникативная, двигательная Используемые технологии: Кинезиологические упражнения, здоровьесбережение, элементы ритмопластики, упражнения на оборудовании «Тиса», логоритмика, элементы дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики. <i>Наглядные методы, к которым относятся:</i> - имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей. <i>2. К словесным методам</i> относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы,</p>	<p>Наблюдение за детьми в процессе занятия, запись в тетради взаимосвязи со специалистами, рекомендаций</p>

		<p>выразительное чтение стихотворений и многое другое.</p> <p>3. К <i>практическим методам</i> можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.</p>	
--	--	---	--

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26, с изменениями на 27.08.2015г.)

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе)

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю(одно из них на воздухе).

### 3.3 Учебный план

#### Общее количество занятий в разных возрастных группах

Возрастные группы	Количество занятий (общее)	Количество занятий (в неделю)	Продолжительность занятия
I младшая группа (от 2 до 3 лет)		3 раза (в зале)	10 мин
II младшая группа (от 3 до 4 лет)		3 раза ( в зале)	15 мин
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	20 мин.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	25 мин.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	30 мин.

## Расписание физкультурных занятий на 2018- 2019 учебный год

День недели	утро вечер	Физкультурные занятия	Совместная деятельность на улице по физическому развитию	Досуги	Работа с воспитателями родителями
понедельник	утро	Капелька 9.00.-9.15 Кроха 9.20-9.30 Солнышко 9.35-9.55 Колокольчик 10.00 -10.25 Радуга 10.30-10.55	Мотылёк 11.00-11.30	Все группы 1 раз в месяц Карюк Т.В. В группе <b>Четверг</b> <b>1 неделя</b> Капелька 15.45-16.00 Теремок 16.05-16.25 Радуга 16.30-16.55 <b>2.неделя</b> Семицветик 15.50-16.15 Колокольчик 16.20-16.55 <b>3 неделя</b> Солнышко 15.45-16.05 Василёк 16.10-16.40 <b>4 неделя</b> Мотылёк 15.45-16.15 Незабудка 16.20-16.45 <b>Среда</b> Ромашка 15.45-16.00	13.00- 13-30
вторник	утро	Семицветик 9.00.-9.25 Ромашка 9.30 -9.45 Теремок 9.50- 10.10 Василёк 10.15-10.45	Незабудка 11.00-11.25		13.00- 13-30
среда	утро	Солнышко 9.00-9.20 Звёздочка 9.25-9.35 Теремок 9.40– 10.00 Колокольчик 10.05-10.30 Семицветик 10.35-11.00	Ромашка 11.00-11.15 Радуга 11.20 -11.45		13.00- 13-30
четверг	утро	Мотылёк 9.00-9.30 Капелька 9.35-9-50 Незабудка 9.55-10.20 Василёк 10.25-10.55	Солнышко 11.10-11.25		13.00- 13-30
пятница	утро	Мотылёк 8.55-9.25 Ромашка 9.30-9.45 Незабудка 9.50-10.15 Радуга 10.20-10.45	Теремок 10.50-11-10 Капелька 10.50-11.05 Семицветик 11-10-11.35 Колокольчик 11-10-11.35 Василёк -11.35-12.05		13.00- 13-30

### Режим двигательной активности детей в ГБДОУ № 72

Виды двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Непосредственная образовательная деятельность (развитие движений, физическое развитие)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Динамические перемены	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-4 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ( 2 раза в день)	15 мин	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин
Индивидуальная работа по развитию движений( 2 раза в день)	20 мин	25 мин	30 мин	40 мин	50 мин
Экскурсии по участку	15 мин в месяц	15-20 мин в месяц	20- 25 мин 2 раза в месяц	30 мин 2 раза в месяц	35 мин 2 раза в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	40 мин	50 мин	60 мин	70 мин	80 мин
Досуг по физической культуре	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после сна( комплексы гимнастик)	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Спортивный праздник	-	-	40-45 мин 2 раза в год	45-50 мин 2-3 раза в год	50-60 мин 2-3 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно , зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
Совместная деятельность с родителями		2 раза год 20 мин	2 раза в год 25 мин.	2-3 раза в год 25-30 мин	2-3 раза в год 25-30 мин
День здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Итого :	3-3,5 часа	3,5- 4 часа	4-5 часа	5- 6 часа	6 - 7 часов



### 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитания

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Оборудованы музыкально- спортивный зал и площадка на улице с различным спортивным инвентарем.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В ДОУ созданы все условия для физического развития детей, как в музыкально- спортивном зале, так и на спортивном участке:

### 3.5 Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

1. Информационная папка (для каждой группы);
2. Музыкально -спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
3. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием;
4. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### Перечень спортивного оборудования

№	Наименование	Размеры, масса	Количество , шт.
1	Гантели детские	-	-
2	Набор модулей «Альма»	-	22 предмета
3	Мячи -хоп	-	20
4	Дорожка массажная Со следочками	длина – 150 см длина-200 см	2
5	Доска гимнастическая	длина – 180 см	1

		ширина – см	
6	Доска ребристая	длина – 180 см ширина – 30 см	1
7	Дуга	высота – 50 см высота – 40 см	1 1
8	Канат из х/б волокна Канат из синтетического волокна	длина – 600 см длина – 400 см	1 1
9	Спортивный комплекс «Тиса»		1
10	Кубики		40
11	Кегли	-	40
12	Кольцеброс набор	-	10 колец
13	Набор «Кузнечик»		средний
14	Куб деревянный малый	20 см	4
15	Лента короткая	длина – 50 см	20
16	Ключки пластиковые		2
17	Ракетки теннисные пластиковые		4
18	Ракетки для бадминтона		3 набора
19	Маты	длина – 120 см высота – 10 см раскладной, длина –150 см высота – 10 см раскладной, длина 150см. высота 20 см.	1 1 1
20	Мешочек с песком малый	100 г	6
21	Мишень подвесная	50*50*1,5 см	1
22	Мячи большие средние	диам. – 10-12 см диам. – 6-8 см	8 34
23	Мячи набивные	1 кг Диам.30 см.	1 2
24	Обруч малый большой	диам. – 50 см диам.- 100 см	18 25
25	Палка гимнастическая	длина – 78см	30
26	Палка длинная	длина – 1,10 см	2
27	Скакалка длинная короткая	длина – 2,4 см длина – 1,8 см	2 15
28	Скамейка	200*20*2см 136*20*2 см. 400*25*3	1 1 2

29	Набор для крокета	-	1
30	Стенка гимнастическая	-	4
31	Сетка для волейбола	-	1
32	Флажки	-	20
33	Шнур длинный короткий	длина – 480 см	1
		длина – 60 см	25
34	Щит баскетбольный	45*45 см	1
35	Нестандартное спортивное оборудование по количеству детей		

### Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- CD и аудио материал.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Приобретение набивных мячей	ноябрь
	Изготовление масок	декабрь
	Теннисные ракетки	январь
	Волейбольные мячи	март
	Контейнеры под инвентарь	май

### 3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p><b>Список литературы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бущинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-2-е издание.- М.: Просвещение,1990.</li> <li>Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96с.</li> <li>Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.</li> <li>Примерная основная общеобразовательная программа «Детство» переработанной в соответствии с ФГТ под редакцией Т.И., Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе. 2011г.</li> <li>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.</li> <li>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li> <li>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.</li> <li>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет.</li> </ol>

	<p>Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</p> <p>9. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256</p> <p>10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2008.</p> <p>11. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.</p> <p>12. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры . С-Пб , Творческий центр Сфера 2009 г</p> <p>13. Ю.А.Кирилова . Комплексы (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп. С 3 до 7 лет. Младшая с средняя группа С-Пб ,Детство- пресс , 2008 г</p> <p>14. Ю.А.Кирилова . Комплексы (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп. С 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная группа С-Пб, Детство- пресс,2008 г</p> <p>15. М.Ю.Картушина . Быть здоровыми хотим. М. Творческий центр Сфера 2004 год.</p> <p>16. Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко . Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. М.Творческий центр Сфера 2008 год.</p> <p>17. О.Б.Казина. Весёлая физкультура . Ярославль Академия развития 2005 год.</p> <p>18. А.А.Потапчук, Т.Овчинникова. Двигательный игротренинг для дошкольников. С-Пб .Творческий центр Сфера 2009 год.</p>
<b>Педагогическая диагностика</b>	Оценка физического и нервно-психического развития дошкольников» Н.А.Ноткина, Н.Н.Бойнович

### 3.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

#### Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

- 1.Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений с 3-7 лет– М., Мозаика -Синтез, 2014.
- 2.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М., Мозаика -синтез 2014.
3. М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения– М., Мозаика -синтез, 2014.
- 4.М.Ю.Картушина ,Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 5.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений. – М., Мозаика-Синтез, 1999.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М., Просвещение, 2003

## Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

**Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

**Повороты,** переступая на месте.

### Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

### Спортивные упражнения

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

### Подвижные игры

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### Музыкально-ритмические упражнения

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

### Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

**Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

**Упражнения на развитие координации движений:**

**Упражнения с предметами**

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

**Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

**Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнздышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

#### **2.4.2. Для детей пятого года рождения**

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

**Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Игры и упражнения для развития быстроты движений**

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них**

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

#### **Игры с обручами**

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

*Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

### **Игры**

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы**

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.



«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

*Игры и упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

*Упражнения*

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

*Спортивные упражнения*

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

*Упражнения на развитие гибкости*

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

*Упражнения для туловища*

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

*Упражнения для ног*

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

*Игры и упражнения для развития координации*

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

*Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

### **Подвижные игры**

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

### **Минимальные результаты**

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 с.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

## **Для детей 5-6 лет**

### **Основные движения**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и

поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота

### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений

**Упражнения на развитие быстроты реакции:** бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

**Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:** бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

### **Игры на развитие быстроты**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

### **Упражнения и игры для развития выносливости**

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

### **Упражнения для развития гибкости**

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

#### **Для туловища**

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

#### **Для ног**

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

### **Упражнения с футболами**

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

### **Подвижные игры**

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

### **Минимальные результаты.**

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

### **Для детей 6-7 лет**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и

вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой

вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Поочередно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Плавание.** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений**

#### **Упражнения на развитие быстроты реакции**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

#### **Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения**



Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

### ***Игры на развитие быстроты***

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

### ***Игры со сменой темпа движений***

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

### ***Игры с максимально быстрыми движениями***

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

### ***Игры на развитие внутреннего торможения***

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

***Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения*** (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

### ***Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)***

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

### ***Парные упражнения***

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### ***Подвижные игры***

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

### ***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «жюк»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

### ***Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»***

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

### ***Упражнения на велотренажере***

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

### ***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### ***Подвижные игры***

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

### ***Упражнения для развития гибкости***

#### ***Для рук и плечевого пояса***

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

#### ***Для туловища***

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

#### ***Для ног***

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

### ***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

### ***Упражнения с предметами***

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

### ***Упражнения с фитболами***

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

### ***Подвижные игры***

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

### ***Минимальные результаты***

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.