

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п. Витим»  
муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МКДОУ ЦРР-детский сад  
«Колокольчик» п. Витим»  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 148 от 29.08.2024 г.  
МКДОУ ЦРР-детский сад  
«Колокольчик» п. Витим  
И.О. директора  Е.Н. Берюх

Рабочая программа  
по физической культуре для детей с 3 до 7 лет  
(для групп общеразвивающей направленности)  
на 2025-2026 учебный год



Составитель программы:  
Инструктор по физической культуре  
Казей Анастасия Сергеевна

п. Витим  
2025 г.

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п. Витим»  
муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МКДОУ ЦРР-детский сад  
«Колокольчик» п. Витим»  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ № 148 от 29.08.2024 г.  
МКДОУ ЦРР-детский сад  
«Колокольчик» п. Витим  
И.О. директора \_\_\_\_\_ Е.Н. Берюх

**Рабочая программа  
по физической культуре для детей с 3 до 7 лет  
(для групп общеразвивающей направленности)  
на 2025-2026 учебный год**



**Составитель программы:  
Инструктор по физической культуре  
Казей Анастасия Сергеевна**

п. Витим

2025 г.  
**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Наименование заголовка</b>	<b>Стр.</b>
<b>I. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения программы	4
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	6
<b>II. Содержательный раздел</b>	9
2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми	9
3 - 4 лет (младшая группа)	
4 - 5 лет (средняя группа)	
5 - 6 лет (старшая группа)	
6 - 7 лет (подготовительная группа)	
2.2. Физкультурный комплекс нормативов "Кэнчээри" для ДОУ РС(Я)	23
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	26
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	28
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	30
2.6. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся и с педагогами ДОУ	33
2.7. Рабочая программа воспитания	36
2.8. Содержание части ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений	37
<b>III. Организационный раздел</b>	37
3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы	37
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	37
3.3. Материально-техническое обеспечение и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	38
3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	41
3.5. Календарный план воспитательной работы	45
Приложения	46

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для детей с 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности (далее – Рабочая программа) разработана на основе Основной образовательной программы МКДОУ ЦРР – детский сад «Колокольчик» п. Витим» муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия) на 2023 - 2024 учебный год в соответствии с ФОП ДО.

Объем обязательной части ООП ДО соответствует федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, (далее – ФОП ДО) и составляет не менее 60% от общего объема ООП ДО. Объем части, формируемой участниками образовательных отношений, – не более 40%.

Целью программы в соответствии с Федеральной программой является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;
- построение (структурообразование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития по ФОП представлены по возрастам в содержательном разделе.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы в части образовательной области «Физическое развитие»**

Планируемые результаты освоения представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

### **К четырем годам:**

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

### **К пяти годам:**

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок самостоятелен в самообслуживании;

ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОУ, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

ребенок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

### **К шести годам:**

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;

ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замыслы игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

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

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив

показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребенка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, построек, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

### ***Оценка индивидуального развития детей***

При реализации Программы проводится оценка индивидуального физического развития детей (мониторинг). Мониторинг проводится в сентябре и мае учебного года.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий педагогической диагностики представлен Диагностическими картами наблюдений индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» для каждой возрастной группы, позволяющими фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие») представлена в [\*\*Приложении 1.\*\*](#)

## **II. Содержательный раздел программы**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми**

#### **Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет (младшая группа)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития по ФОП:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

##### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке,

за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуре, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строевые упражнения:**

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флаги, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет (средняя группа)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития по ФОП:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

## **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурями, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание в даль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуре; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места;

спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения:**

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и

инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## **Содержание образовательной деятельности с детьми 5 - 6 лет (старшая группа)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития по ФОП:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

## **Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег

1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начертанные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в

соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Строевые упражнения**

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с коня (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: 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 педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная

гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### 6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **Содержание образовательной деятельности с детьми 6 - 7 лет (подготовительная группа)**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития по ФОП:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## **Содержание образовательной деятельности**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технически, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смешая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуре, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с

музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения**

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и коня при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценостного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Перспективное планирование на каждую возрастную группу представлено в **Приложении 2**. В соответствии с перспективным планом, на каждое занятие составляется конспект. В конце каждого месяца проводится итоговое тематическое занятие.

## 2.2. Физкультурный комплекс нормативов "Кэнчээри" для ДОУ РС(Я)

Одним из основных направлений политики образования в Республике Саха (Якутия) является оздоровление и укрепление здоровья детей.

Основу физического развития и оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях составляют учебные и дополнительные занятия по физической культуре. Для выполнения задач по оздоровлению и привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями детей дошкольного возраста разработан физкультурный комплекс «Кэнчээри».

Работа по физкультурному комплексу нормативов в дошкольных образовательных учреждениях осуществляется во время занятий, а принятие зачетных нормативов организуется два раза в год (октябрь и май).

Для наблюдения за динамикой результатов, показанных на контрольных и зачетных занятиях, заполняется журнал «Учет и сдача нормативов физкультурного комплекса «Кэнчээри», а для детей – индивидуальная карта физической подготовленности ребенка. Это необходимо инструктору физического воспитания, родителям и детям для отслеживания и прогнозирования физической подготовленности детей, выявления недостатков планирования учебной работы, а также для ведения точного учета детей, сдающих физкультурные нормативы «Кэнчээри».

**Цель физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри»:**

- Укрепление здоровья дошкольников, создание условий и содействие раскрытию физических способностей детей.

**Основные задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, контроль за уровнем физической подготовленности ребенка.
- Выявление реального уровня развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам.
- Содействие воспитанию морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования детей дошкольного возраста.
- Привитие интереса к элементам различных видов спорта, в том числе национальных.
- Установление норм требований и условий их выполнения.

Физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри» для ДОУ Республики Саха (Якутия) состоит из одной ступени – дети 6-7 лет. На этой ступени выявляется уровень физической подготовленности ребенка при выпуске из дошкольного образовательного учреждения.

**Для выполнения поставленных задач необходимо:**

- Добиваться точного, энергичного, выразительного выполнения всех упражнений, целенаправленно развивать ловкость движений, закрепить правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
- Закреплять умение анализировать движения (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей).
- Воспитывать привычку постоянно заботиться о своем здоровье и физическом развитии.
- Выполнять требования по установленным нормативам.

**Виды упражнений**

1. Бег на 30 м.
2. Бег на 500 м и выше.
3. Челночный бег 3'10 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с разбега.
6. Метание мешочка с песком правой и левой рукой (200 гр.).
7. Метание набивного мяча (1 кг).
8. Сгибание и разгибание рук (мальчики).
9. Подъем туловища из положения лежа на спине (девочки) – без учета времени.
10. Тест на гибкость (наклон вперед из исходного положения стоя).
11. Лыжи (500 м и выше) – при наличии условий.

**Условия выполнения нормативных требований**

**Бег на 30 метров.** Дистанция бега размещается на спортивной площадке или на любой другой площадке с твердым покрытием. Старт высокий.

**Бег на 500 метров.** Бег проводится на спортивной площадке или на ровных дорожках парка и сквера. Условием выполнения норм на определенную дистанцию без учета времени является непрерывность бега. Остановка и ходьба во время выполнения нормативов не разрешается.

**Челночный бег 3х10 метров.** Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7'7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

**Прыжок в длину с места.** Перед выполнением прыжка на полу стелется мат или толстый коврик. По его длине (скотчем) прикрепляется сантиметровая лента и отмечается (мелом) линия отталкивания. Из исходного положения – полуприсед, руки вниз назад (старт «пловца»), носки ног на линии старта. Махом рук вперед-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат отмечается по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до одного сантиметра.

**Прыжок в длину с разбега.** После предварительной разминки ребенку предлагается 2-3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того, как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребенку засчитывается результат предыдущей попытки.

**Метание мешочка с песком, вес 200 гр.** Метание выполняется правой и левой рукой поочередно вдаль (на участке или в спортивном зале), бросок измеряется сантиметровой лентой от линии старта до места приземления мешочка.

**Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг.** Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – мальчики.** В горизонтальном положении тело упирается на ладони и на носки ног. При сгибании рук в локтях ребенок опускает туловище вниз, не касаясь пола, держа туловище прямо (не сгибаясь, не прогибаясь).

**Поднимание и опускание туловища – девочки.** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены (носки ног под перекладиной гимнастической скамейки или удерживаются партнером). По команде «Марш» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками мата. Разгибание и сгибание туловища выполняется без пауз для отдыха.

**Тест на гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на полу, ноги вместе. Тест проводится индивидуально (по три попытки на каждого ребенка). Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до пола, то результат оценивается как низкий. Кулак – средний, ладони – высокий уровень. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

**Лыжи.** Ходьба и бег на лыжах проводится на дистанции, проложенной на ровной местности. Соревнования для сдающих нормативы проводятся в закрытых от ветра местах при температуре не ниже 15°. Для обучения и последующей тренировки должны быть выбраны и подготовлены специальные учебные площадки, учебно-тренировочные склоны. Учебные площадки предназначены для начального обучения технике передвижения с лыжными палками или без них. Подготовка площадки (прокладка лыжни) производится по-разному: по прямой или по кругу. Площадка не должна быть больше 120'60 м (или в расчете на каждого ребенка не более 12'15 м). Внутри прокладывается лыжня для инструктора, на которой он демонстрирует технику обучения. Одежда должна быть теплой, водонепроницаемой, соответствовать времени года, метеорологическим условиям, а также интенсивности физических нагрузок на занятиях. Лыжи выбираются в зависимости от роста. Для детей 4-5 лет лыжи должны быть примерно на 5 см выше их роста. Детям старше 5 лет высоту лыж определяют по высоте вытянутой руки ребенка. Лыжные палки должны доходить до плеч ребенка.

Ведение учета и отчетности по комплексу нормативов «Кэнчээри» в соответствии с утвержденными формами возлагается на инструктора физического воспитания.

- Результаты выполнения дошкольниками нормативов физкультурного комплекса «Кэнчээри» вносятся в журнал «Учета сдачи нормативов физкультурного комплекса» и выносятся на стенд «Уголок для родителей» для ознакомления.
- Копии результатов сдачи физкультурного комплекса «Кэнчээри» отправляются в улусное (городское) управление образования.
- На основании результатов сдачи дошкольниками нормативов физкультурного комплекса «Кэнчээри» заполняется «Индивидуальная карта физической подготовленности ребенка».

В конце учебного года «Индивидуальная карта» выдается детям с последующим предъявлением его в школу. Документация, учет и отчетность физкультурного комплекса представлены в [\*\*Приложении 3.\*\*](#)

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы**

Формы, способы, методы и средства реализации программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей от 3-х до 8 лет:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, – внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, – музыкально-ритмические движения).

## Модель организации образовательного процесса

Образовательная область	Вид детской деятельности	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы		
		Занятия	Самостоятельная деятельность	Режимные моменты
Физическое развитие	Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– Интегративная деятельность;</li> <li>– Утренняя гимнастика;</li> <li>– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>– Подвижная игра;</li> <li>– Экспериментирование;</li> <li>– Физкультурные занятия;</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>– Спортивные состязания;</li> <li>– Проектная деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Двигательная активность в течение дня;</li> <li>– Подвижная игра;</li> <li>– Самостоятельные спортивные игры и упражнения;</li> <li>– Утренняя гимнастика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– Интегративная деятельность;</li> <li>– Утренняя гимнастика;</li> <li>– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>– Подвижная игра;</li> <li>– Экспериментированное;</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>– Спортивные состязания;</li> <li>– Проектная деятельность.</li> </ul>

### Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

*Фронтально-поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуре, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляющую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляющую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребенка и становления его личности, педагог максимально использует все варианты ее применения на занятиях физической культуры.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования детей.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- 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.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиН для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе — 15 минут;
- в средней группе — 20 минут;
- в старшей группе — 25 минут;
- в подготовительной группе — 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Структура традиционного занятия состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная часть.

**В вводную часть входят:** построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в прыжках; ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; ходьба и бег с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; построение в две, три колонны.

**В основную часть входят:**

- общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов;
- основные виды движений (упражнения в ходьбе, бег, упражнения в равновесии, упражнения в прыжках, упражнения в метании, упражнения в ползании и лазанье);
- подвижная игра.

**В заключительную часть входят:** ходьба в колонне по одному или малоподвижная игра.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме;

- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- с фитболами;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания;
- сюжетно – игровые;
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, на занятиях по физической культуре это может быть:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

- уделять внимание развитию детского интереса получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- поощрять проявление детской инициативы, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

- поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

В возрасте 3 - 4 лет у ребенка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребенок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребенок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребенка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребенка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребенка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребенок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

С четырех - пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребенка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребенком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребенка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Дети пяти - семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для

этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребенка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

- Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
- У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
- Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
- Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
- Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве спортивного зала появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

**В физическом развитии** - задача научить детей самостоятельно и с удовольствием играть и выполнять двигательные действия. В таких условиях они приучаются сами в любой игровой и двигательной ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения. Находят выход из критического положения, обучаются быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу. Приспособливаются к

изменяющимся условиям окружающей среды, т. е дошкольники приобретают важные качества, необходимые в будущей жизни.

Развитие детской самостоятельности осуществляется через:

- в младшей и средней группе привлекаются воспитанники к подбору и размещению оборудования, а также к уборке инвентаря;
- старшие и подготовительные дошкольники расставляют инвентарь на определенном расстоянии, например, для перешагивания, а также могут сами отсчитать предметы в количестве до десяти.
- во время выполнения ОРУ: назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить.
- дети самостоятельно придумывают упражнения (инструктор по физической культуре, для какой части тела они должны быть).
- В основной части занятия можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием;
- На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно.

Подвижные игры – самый популярный и востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий дошкольников.

Самостоятельность — постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка, формирования личности в целом.

## 2.6. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся и педагогами ДОУ

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

- 1) диагностико-аналитическое;
- 2) просветительское;
- 3) консультационное.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах **здравьесбережения ребенка**.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о

- действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
  - информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
  - знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
  - информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ГГ-специалистов и других).

### **План взаимодействия с семьями обучающихся**

<b>Сроки</b>	<b>Содержание работы</b>
Сентябрь	День оздоровительного бега и ходьбы – 22.09.2023г. Консультация для родителей «Требования к форме одежды детей на занятиях по физические культуры» Анкетирование для определения компетентности родителей в области физкультурно-оздоровительной деятельности
Октябрь	Мастер-класс по изготовлению «Дорожек здоровья» для использования в домашних условиях, приуроченный к «Году педагога и наставника в России» Спортивная эстафета ко Дню отца в России – накануне 15.10.2023г.
Ноябрь	Консультация для родителей ««Гимнастика вдвоем» Районные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»
Декабрь	Консультация для родителей «Учимся ходить на лыжах» Семинар-практикум «Физкультурно-оздоровительный климат в семье» (с родителями и педагогами»
Январь	Консультация для родителей «Зимние игры и забавы» Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» (старшая, подготовительная группы) Всероссийский конкурс исследовательских и творческих проектов дошкольников и младших школьников «Я – исследователь» (детско-взрослый проект)
Февраль	Физкультурно-музыкальный праздник «Мой папа – защитник Отечества» (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства»
Март	Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» Анкета для родителей: "Какое место занимает физкультура в вашей семье?
Апрель	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании дома»

	День здоровья в ДОУ, приуроченный к Всемирному дню здоровья 7 апреля: - участие родителей в акции «Дорожка здоровья своими руками» - выставка «Папа, мама, я – спортивная семья!»
Май	Военно-спортивная игра «Зарница» (старшие дошкольники) Национальный день оздоровительного бега и ходьбы – 16-20.05.2023г. Консультация для родителей «Подвижные игры летом на прогулке»
В течение года	Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»
В течение года	Участие родителей вместе с детьми в конкурсных мероприятиях различного уровня по физическому развитию
В течение года	Индивидуальные консультации с родителями по запросу, по мере необходимости

### План взаимодействия с педагогами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ обеспечивается в результате сотрудничества инструктора по физической культуре и педагогических работников детского сада.

От активного участия воспитателя и других специалистов, взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них ЗОЖ, положительного эмоционального настроя.

Сроки	Содержание работы
Сентябрь	День оздоровительного бега и ходьбы – 22.09.2023г. Консультация «Закрепление основных видов движений при проведении утренней гимнастики» Мониторинг физического развития дошкольников Создание картотек малоподвижных игр и подвижных игр в помещении и на улице
Октябрь	Спортивная эстафета ко Дню отца в России – накануне 15.10.2023г. Обмен опытом. Молодые наставникам (показ открытых занятий молодыми педагогами). Консультация «Согласованность музыки и движения на утренней гимнастике»
Ноябрь	Районные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» Создание картотеки «Гимнастика после дневного сна» Викторина для воспитателей «Физическая культура и спорт в ДОУ»
Декабрь	Семинар-практикум «Физкультурно-оздоровительный климат в семье» (с родителями и педагогами) Консультация «Гимнастика для глаз»
Январь	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта» (старшая, подготовительная группы) Создание картотеки пальчиковых игр с использованием мячика су-джок и массажного кольца Консультация «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»

Февраль	Физкультурно-музыкальный праздник «Мой папа – защитник Отечества» (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы)
Март	Создание картотеки «Дыхательная гимнастика» Консультация «Использование игровых технологий в физическом воспитании» Подготовить и провести День лыжника
Апрель	Создание картотеки физкультминуток Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья!» Консультация «Техника безопасности детей во время подвижных игр» Диагностика физической подготовленности детей 6-7 лет, согласно физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» Подготовка участников районного Фестиваля физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри» среди сельских и поселковых ДОУ
Май	Летняя оздоровительная работа: Формирование перечня двигательной активности воспитанников в летний период Национальный день оздоровительного бега и ходьбы – 16-20.05.2023г. Мониторинг физического развития дошкольников
В течение года	Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»
В течение года	Участие педагогов вместе с детьми в конкурсных мероприятиях различного уровня по физическому развитию
В течение года	Индивидуальные консультации для педагогов по запросу, по мере необходимости
В течение года	Реализация мероприятий календарного плана воспитательной работы

Инструктор по физической культуре взаимодействует с музыкальным руководителем, так как выразительность и музыкальность движений опирается на общее физическое развитие детей, крепость мышц, ловкость, координацию движений, а инструктору по физкультуре включение музыки в образовательный процесс необходимо для создания эмоционального настроя, активизации внимания детей, для увеличения моторной плотности занятия, освобождения инструктора от подсчета во время выполнения упражнений.

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка – детский сад «Колокольчик» п. Витим муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия) (далее – ДОУ) размещена на официальном сайте ДОУ в разделе «Сведения об образовательной организации в подразделе «Образование»: <https://kolokolvitim-lensk.obr.sakha.gov.ru/uploads/ckfinder/userfiles/2023/01/26/files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf>

## **2.8. Содержание части ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений**

Комплексная программа физического воспитания для дошкольников образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) (В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под ред. С.И. Захарова).

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы**

Психолого-педагогические, кадровые условия реализации программы представлены в ФОП ДО.

### **3.2. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды (РППС)**

РППС спортивного зала рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивного зала учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение и обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В детском саду имеется один спортивных зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей (Таблица 1. Материально техническое оснащение)

Таблица 1  
Материально техническое оснащение

<b>№п/п</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря</b>	<b>Количество:</b>
1.	Беговая дорожка (детский тренажер)	5
2.	Бревно гимнастическое напольное	2
3.	«Летающая тарелка» пластмассовая	2
4.	Веревочная лестница	1
5.	Гимнастическая палка	35
6.	Гранаты для метания	30
7.	Дорожка-змейка	1
8.	Дорожка-мат	2
9.	Мат	11
10.	Дуга большая	2
11.	Дуга малая	6
12.	Канат гладкий	2
13.	Кегли	20
14.	Ключка	10
15.	Кольца деревянные гимнастические (пара)	1
16.	Кольцеброс «Жираф»	2
17.	Корзина для мяча	2
18.	Лента атласная (разноцветная)	22
19.	Мешочек с песком	6
20.	Мягкие модули разные	30
21.	Мяч большой надувной	15

22.	Мяч малый резиновый	15
23.	Обруч	30
24.	Скалка	25
25.	Скамейка гимнастическая	6
26.	Стенка гимнастическая деревянная	4
27.	Стойка для прыжков	1
28.	Фитбол	6
29.	Флажок	2

**Методические материалы и средства обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»**

<i>Методические пособия</i>	<i>Наглядно-дидактические пособия</i>
<p>Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028</p> <p><b>Борисова М.М.</b> Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. <b>Голубева Л. Г.</b></p> <p>Гимнастика и массаж для самых маленьких. <b>Губанова Н. Ф.</b></p> <p>Игровая деятельность в детском саду (2–7 лет).</p> <p><b>Пензулаева Л. И.</b> Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет. комплексы упражнений для детей 4–5 лет. комплексы упражнений для детей 5–6 лет. комплексы упражнений для детей 6–7 лет. <b>Пензулаева Л.И.</b></p> <p>Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). Средняя группа (4-5 лет). Старшая группа (5-6 лет). Подготовительная к школе группа (6-7 лет). <b>Голубева Л.Г.</b></p> <p>Гимнастика и массаж для самых маленьких. <b>Степаненкова Э. Я.</b></p> <p>Методика физического воспитания. <b>Степаненкова Э. Я.</b></p> <p>Методика проведения подвижных игр. <b>Степаненкова Э. Я.</b></p> <p>Физическое воспитание в детском саду. <b>Сборник подвижных игр</b> / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.</p> <p><b>Губанова Н.Ф.</b> Развитие игровой деятельности. Младшая группа (3-4 года).</p>	<p>Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».</p> <p>Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».</p> <p>Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».</p> <p>Спорт. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром.</p>

<p>Средняя группа (4-5 лет).      Старшая группа (5-6 лет).      Подготовительная к школе группа (6-7 лет).  <b>Теплюк С.Н.</b> Игры-занятия на прогулке с малышами.      Для работы с детьми 2-4 лет.  <b>Кузнецова М.Н., Саулина Т.В.</b> Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века.  <b>Новикова И. М.</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.  <b>Федорова С. Ю.</b>      Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет.      Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет.      Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет.      Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет.  <b>Юматова Д.Б.</b> Культура здоровья дошкольника.      Цикл игр-путешествий  <b>Харченко Т.Е.</b> Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-5 лет.  <b>Харченко Т.Е.</b> Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет.  <b>Казина О. Б.</b> Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2–5 лет).  <b>Казина О. Б.</b> Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5–7 лет).</p>	
--	--

#### **Вариативная часть (парциальные программы и дополнительная литература)**

<p>Комплексная программа физического воспитания для дошкольников образовательных учреждений Республики Саха (Якутия) (В.П. Васильева, О.А. Уржумцева, А.В. Анахина, А.Н. Матвеева, Л.И. Павлова. Под ред. С.И. Захарова).  <b>Нечитайлова А.А.</b> Фитнес для дошкольников  <b>Сайкина Е.Г.</b> Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»</p>	
---	--

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Направления физкультурно-оздоровительной работы	Содержание
Создание условий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;</li> <li>– обеспечение благоприятного течения адаптации;</li> <li>– выполнение санитарно-гигиенического режима.</li> </ul>
Организационно-методическое и педагогическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>– пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;</li> <li>– изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;</li> <li>– систематическое повышение квалификации педагогических кадров;</li> <li>– составление планов оздоровления;</li> <li>– определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.</li> </ul>
Система двигательной активности и система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– прием детей на свежем воздухе (в летний период);</li> <li>– организованная деятельность с детьми по физической культуре;</li> <li>– физминутки во время НОД;</li> <li>– двигательная активность на прогулке;</li> <li>– физкультура на улице;</li> <li>– подвижные игры;</li> <li>– гимнастика после дневного сна;</li> <li>– физкультурные досуги, соревнования;</li> <li>– игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>– психогимнастика;</li> <li>– дыхательная гимнастика;</li> <li>– оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы.</li> </ul>
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика (ОРУ, игры, оздоровительный бег);</li> <li>– облегченная форма одежды;</li> <li>– босохождение после сна;</li> <li>– сон с доступом свежего воздуха (сквозное проветривание);</li> <li>– солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>– дыхательные упражнения.</li> </ul>

Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>– введение овощей, соков и фруктов в обед и полдник;</li> <li>– питьевой режим;</li> <li>– витаминизация.</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– диагностика уровня физического развития;</li> <li>– диспансеризация детей;</li> <li>– диагностика уровня физической подготовленности;</li> <li>– диагностика развития ребенка;</li> <li>– обследование учителем-логопедом.</li> </ul>
Физкультурно-оздоровительное направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>– решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;</li> <li>– коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.</li> </ul>
Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение обследований и выявление патологий;</li> <li>– проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;</li> <li>– предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;</li> <li>– противорецидивное лечение хронических заболеваний;</li> <li>– дегельминтизация;</li> <li>– оказание скорой помощи при неотложных состояниях.</li> </ul>

### *Мероприятия оздоровительной работы*

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответствен ные
1	Обеспечение здорового ритма жизни: - щадящий режим в адаптационный период; - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - организация благоприятного микроклимата.	первая группа раннего возраста  все группы все группы	ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	воспитатели медсестра педагоги  все педагоги медсестра
2	Двигательная активность.	все группы	ежедневно	воспитатели воспитатель ф/к
3	Утренняя гимнастика.	все группы	ежедневно	воспитатели, воспитатель ф/к
4	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию: - в физкультурном зале; - на спортивной площадке.	все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	воспитатели, воспитатель ф/к
5	Спортивные упражнения.	во всех	2 раза в неделю	воспитатели

		группах		
6	Элементы спортивных игр.	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели, воспитатель ф/к
7	Активный отдых: - спортивный час; - физкультурный досуг.	все группы все группы подготовит	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	воспитатель ф/к воспитатели
8	Физкультурные праздники (зимой, летом): «День здоровья»; «Весёлые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Босиком по радуге» и др.	все группы	1 раз в год	воспитатель ф/к воспитатели, муз. рук.
9	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится).	все группы	в соответствии с годовым календарным учебным графиком	все педагоги

#### Лечебно – профилактические мероприятия

10	Витаминотерапия.	все группы	курсы 2 раза в год	медсестра
11	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия).	все группы	в не благоприятный период (осень, весна)	воспитатели
12	Фитоадентогены (ромашка и эвкалипт).	все группы	осень, весна	медсестра
13	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	все группы	в неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	воспитатели медсестра

#### Закаливание

14	Контрастные воздушные ванны.	все группы	после дневного сна	воспитатели
15	Босохождение.	все группы	ежедневно	воспитатели
16	Облегчённая одежда детей.	все группы	в течение дня	воспитатели
17	Мытьё рук, лица.	все группы	несколько раз в день	воспитатели

#### Двигательный режим

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4	4-5	5-6	6-7

Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (15–20)	2 раза в неделю (20–25)	2 раза в неделю (25–30)	2 раза в неделю (30–35)
	на улице	1 раз в неделю (15–20)	1 раз в неделю (20–25)	1 раз в неделю (25–30)	1 раз в неделю (30–35)
Физкультурно-оздоровительная Работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке по 15–20	Ежедневно на каждой прогулке по 20–25	Ежедневно на каждой прогулке по 25–30	Ежедневно на каждой прогулке по 30–40
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)
	физкульт-минутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30–45)	1 раз в месяц (40)
	физкультурный праздник	1 раз в месяц (20)	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### **3.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы ДОУ сформирован на основании календарного плана воспитательной работы, который является единым для всех дошкольных организаций.

Все мероприятия плана проводятся с учетом особенностей ООП ДО, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в ООП МКДОУ ЦРР «Колокольчик» п. Витим на 2024-2025 уч.г. (стр 19-63).

Приложение 1

**Вторая младшая группа**

**Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие»)**

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Разделы	Физическая культура															Итоговый показатель по каждому ребёнку		
		Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре			Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал			Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность			Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности			Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни					
Ф.И. ребёнка		c	ф	м	c	ф	м	c	ф	м	c	ф	м	c	ф	м	c	ф	м

**Итоговый показатель в начале года,%**

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Итоговый показатель в конце года,%**

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Высокий уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно (нормативные варианты развития).

Средний уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (имеются проблемы в развитии ребёнка, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе).

Низкий уровень - ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие»)

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Разделы	Физическая культура															Итоговый показатель по каждому ребёнку		
		Физическая культура																	
	Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр	Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве	Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений	Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания	Формировать представление о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности													
	Ф.И. ребенка	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м

#### Итоговый показатель в начале года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

#### Итоговый показатель в конце года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Высокий уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно (нормативные варианты развития).

Средний уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (имеются проблемы в развитии ребёнка, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе).

Низкий уровень - ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

Низкий уровень - ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

## Старшая группа

### Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие»)

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Разделы	Физическая культура														Итоговый показатель по каждому ребёнку					
		Обогащать двигательный опыт детей, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки			Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх. Соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде			Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха			Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов			Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания			Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха				
Ф.И. ребенка	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м

#### Итоговый показатель в начале года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

#### Итоговый показатель в конце года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Высокий уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно (нормативные варианты развития).

Средний уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (имеются проблемы в развитии ребёнка, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе).

Низкий уровень - ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

## Подготовительная группа

### Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие»)

**Возрастная группа** \_\_\_\_\_

**Дата проведения** \_\_\_\_\_

№	Разделы	Физическая культура																		Итоговый показатель по каждому ребёнку					
		Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки			Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество			Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде			Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и граждансскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха			Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта			Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий			Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям					
Ф.И. ребенка	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	с	ф	м	

Итоговый показатель в начале года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Итоговый показатель в конце года, %

высокий уровень \_\_\_\_\_

средний уровень \_\_\_\_\_

низкий уровень \_\_\_\_\_

Высокий уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно (нормативные варианты развития).

Средний уровень - ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (имеются проблемы в развитии ребёнка, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе).

Низкий уровень - ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры (несоответствие развития ребёнка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру / данной образовательной области).

**Перспективное планирование по физическому развитию**  
**Вторая младшая группа**  
**общеразвивающей направленности (от 3 до 4 лет)**

Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию проходит 2 раза в неделю в помещении и 1 раз на улице продолжительностью – 15 мин.

<b>Сентябрь 2025</b>		
<i>Дата</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Литература</i>
1 неделя	<b>Занятие 1</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 23
1 неделя	<b>Занятие 1</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 23
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 1 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 23
2 неделя	<b>Занятие 2</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 24
2 неделя	<b>Занятие 2</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 24
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 2 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 24
3 неделя	<b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. 3-4 лет. Стр. 24
3 неделя	<b>Занятие 3</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 24
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 3 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге всей	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

	группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 24
4 неделя	<b>Занятие 4</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 26
4 неделя	<b>Занятие 4</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 26
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 4 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 26

### Октябрь 2025

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 5</b> <b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 28
1 неделя	<b>Занятие 5</b> <b>Задачи:</b> упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 28
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 5 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 28
2 неделя	<b>Занятие 6</b> <b>Задачи:</b> упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 29
2 неделя	<b>Занятие 6</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 29
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 6 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Стр. 29
3 неделя	<b>Занятие 7</b>	Л.И. Пензулаева



Ноябрь 2025		
Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 9</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 33
1 неделя	<b>Занятие 9</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 33
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 9 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 33
2 неделя	<b>Занятие 10</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
2 неделя	<b>Занятие 10</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 10 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
3 неделя	<b>Занятие 10</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
3 неделя	<b>Занятие 10</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 10 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 34

4 неделя	<b>Занятие 11</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 35
4 неделя	<b>Занятие 12</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 35
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 12 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 35

### Декабрь 2025

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 13</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 38
1 неделя	<b>Занятие 13</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 38
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 13 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 38
2 неделя	<b>Занятие 14</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 40
2 неделя	<b>Занятие 14</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 40
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 14 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 40
3 неделя	<b>Занятие 15</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

	остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
3 неделя	<b>Занятие 15</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 15 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
4 неделя	<b>Занятие 15</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 41
4 неделя	<b>Занятие 16</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 42
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 16 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 42

### Январь 2026

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 17</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
1 неделя	<b>Занятие 17</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 17 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 43
2 неделя	<b>Занятие 18</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с

	двуих ногах, продвигаясь вперед.	детьми 3-4 лет» Стр. 45
2 неделя	<b>Занятие 18</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 45
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 18 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 45
3 неделя	<b>Занятие 19</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 46
3 неделя	<b>Занятие 19</b> <b>Задачи:</b> упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 46
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 19 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 46
4 неделя	<b>Занятие 20</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 47
4 неделя	<b>Занятие 20</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 47
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 19 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 46
<b>Февраль 2026</b>		
<i>Дата</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Литература</i>

1 неделя	<p><b>Занятие 21</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 50
1 неделя	<p><b>Занятие 21</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 50
2 неделя (на улице)	<p><b>Занятие 21 (закрепление)</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 50
2 неделя	<p><b>Занятие 22</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 51
2 неделя	<p><b>Занятие 22</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 51
2 неделя (на улице)	<p><b>Занятие 22 (закрепление)</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 51
3 неделя	<p><b>Занятие 23</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 52
3 неделя	<p><b>Занятие 23</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 52
3 неделя (на улице)	<p><b>Занятие 23 (закрепление)</b></p> <p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 52

4 неделя	<b>Занятие 24</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53
4 неделя	<b>Занятие 24</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 24 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 53

### Март 2026

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 25</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 54
1 неделя	<b>Занятие 25</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 54
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 25 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 54
2 неделя	<b>Занятие 26</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 56
2 неделя	<b>Занятие 26</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 56
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 26 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 56
3 неделя	<b>Занятие 27</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с

	повторить прыжки между предметами.	детьми 3-4 лет» Стр. 57
3 неделя	<b>Занятие 27</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 57
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 27 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 57
4 неделя	<b>Занятие 28</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 58
	<b>Занятие 28</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 58
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 28 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 58

### Апрель 2026

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 29</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
1 неделя	<b>Занятие 29</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
1 неделя (на улице)	<b>Занятие 29 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
2 неделя	<b>Занятие 29</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 60
2 неделя	<b>Занятие 30</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая

	полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 61
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 30 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 61
3 неделя	<b>Занятие 30</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 61
3 неделя	<b>Занятие 31</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 62
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 31 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 62
4 неделя	<b>Занятие 32</b> <b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 63
4 неделя	<b>Занятие 32</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 63
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 32 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 63

### Май 2026

Дата	Содержание деятельности	Литература
1 неделя	<b>Занятие 33</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 65
1 неделя	<b>Занятие 33</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 65

1 неделя (на улице)	<b>Занятие 33 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 65
2 неделя	<b>Занятие 34</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
2 неделя	<b>Занятие 34</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
2 неделя (на улице)	<b>Занятие 34 (ЗАКРЕПЛЕНИЕ)</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 66
3 неделя	<b>Занятие 35</b> <b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 67
3 неделя	<b>Занятие 35</b> <b>Задачи:</b> ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 67
3 неделя (на улице)	<b>Занятие 35 (ЗАКРЕПЛЕНИЕ)</b> <b>Задачи:</b> ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 67
4 неделя	<b>Занятие 36</b> <b>Задачи:</b> ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 68
4 неделя	<b>Занятие 36</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 68
4 неделя (на улице)	<b>Занятие 36 (закрепление)</b> <b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет» Стр. 68

**Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет, согласно физкультурного комплекса нормативов «Кэнчээри»**

<b>№</b>	<b>Наименование показателя</b>	<b>Пол</b>	<b>Стандарт</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
1	Бег на 30 м (сек.)	Мал.	8,8	8,7-8,5	8,4-8,1	8,0 (-)
		Дев.	9,0	8,9-8,6	8,5-8,3	8,2 (-)
2	Челночный бег 3'10 (сек.)	Мал.	12,0	11,9-11,1	11,0-10,1	10,0 (-)
		Дев.	13,0	12,5-12,1	12,0-11,1	11,0 (-)
3	Метание мешочка с песком 200 гр. (м)	Прав.	3,0	3,1-4,9	5,0-8,9	9,0 (+)
		Лев.	2,5	2,6-3,9	4,0-7,9	8,0 (+)
		Прав.	2,5	2,6-3,4	3,5-6,9	7,0 (+)
		Лев.	2,0	2,1-2,9	3,0-4,9	5,0 (+)
4	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы (м)	Мал.	1,2	1,3-1,8	1,9-2,4	2,5 (+)
		Дев.	1,1	1,2-1,6	1,7-1,9	2,0 (+)
5	Прыжок в длину с места (см)	Мал.	95	96-104	105-114	115 (+)
		Дев.	90	91-99	100-109	110 (+)
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	Мал.	50	51-59	60-64	65 (+)
		Дев.	45	46-49	50-54	55 (+)
7	Бег на выносливость 500м (без учета времени)			Зачет/незачет		
8	Плавание до 10 м (без учета времени)			Зачет/незачет		
9	Лыжи (без учета времени)	1000 м	Мал. Дев.	Зачет/незачет		
		1500 м		Зачет/незачет		
		2000 м				
10	Гибкость			Пальцы		Ладонь
11	Сгибание/разгибание рук (количество)	Мал.	3	3	6	10
12	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество)	Дев.	3	3	5	8

**Индивидуальная карта  
физической подготовленности ребенка (6-7 лет)**

Фамилия	
Имя	
Дата и год рождения	
Поступил в МКДОУ ЦРР-детский сад «Колокольчик» п. Витим»	

**Показатели физической подготовленности**

Месяц Дата	Бег 30 м (сек.)	Бег 500 м (зачет/незачет)	Четкочный бег 3'10 м (сек.)	Прыжок с места в длину (см)	Прыжок с разбега в высоту (см)	Основные движения			Метание мешочка с песком 200 гр. (м)	Метание набивного мяча 1 кг (м)	Сгибание/ разгибание рук (мал.)	Подъем туловища (дев.)	Гибкость (пкл)
						прав.	лев.						
октябрь													
май													

Директор МКДОУ ЦРР-детский сад

«Колокольчик» п. Витим»

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Инструктор физического воспитания

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**Учет сдачи нормативов  
физкультурного комплекса «Кэнчээри» (6 – 7 лет)**

№	Ф.И. ребенка	Дата тестирования	Основные движения						
			Бег 30 м (сек.)	Бег 500 м (зачет/незачет)	Челночный бег 3'10 м (сек.)	Прыжок с места в длину (см)	Прыжок с разбега в высоту см)	Метание мешочка с песком 200 гр (м)	Метание набивного мяча 1 кг (м)
1.		Октябрь							
		Май							
2.		Октябрь							
		Май							
3.		Октябрь							
		Май							
4.		Октябрь							
		Май							
5.		Октябрь							
		Май							