

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 206  
Центрального района Санкт-Петербурга**

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор ГБОУ СОШ № 206

Канашенок М.М.

Приказ от 07.06.23 г № 60

**"ПРИНЯТ"**

решением педагогического

совета учреждения

Протокол от 07.06.23 г. № 7

с учётом мнения Совета родителей

ГБОУ СОШ № 206 ОДОД Центрального  
района Санкт-Петербурга

протокол от 14.06.23 г. № 1

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год  
по образовательной области «Физическое развитие»  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 206  
Структурного подразделения "Отделение дошкольного образования  
детей" Центрального района Санкт-Петербурга.**

**Инструктор по физической  
культуре**

Абрамова Юлия Николаевна

высшая квалификационная категория

**Санкт-Петербург  
2023 г.**

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
Наименование раздела		<b>страницы</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<u><a href="#">3</a></u>
1.1.	Пояснительная записка	<u><a href="#">3</a></u>
1.1.1	Цели и задачи рабочей программы	<u><a href="#">4</a></u>
1.1.2	Педагогические принципы и подходы к формированию рабочей программы.	<u><a href="#">6</a></u>
1.2.	Целевые ориентиры образования и воспитания	<u><a href="#">7</a></u>
1.3.	Планируемые результаты реализации программы.	<u><a href="#">8</a></u>
1.4.	Характеристика особенностей физического развития детей	<u><a href="#">9</a></u>
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<u><a href="#">13</a></u>
2.1.	Содержание образовательной деятельности	<u><a href="#">13</a></u>
2.2.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения ритмическая гимнастика и строевые упражнения) Основные виды движения	<u><a href="#">15</a></u>
2.2.1	Бросание, катание, ловля, метание	<u><a href="#">15</a></u>
2.2.2.	Ползание, лазанье	<u><a href="#">16</a></u>
2.2.3.	Ходьба	<u><a href="#">16</a></u>
2.2.4.	Бег	<u><a href="#">17</a></u>
2.2.5.	Прыжки	<u><a href="#">18</a></u>
2.2.6.	Упражнения в равновесии	<u><a href="#">19</a></u>
2.3.	Общеразвивающие упражнения	<u><a href="#">20</a></u>
2.3.1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<u><a href="#">20</a></u>
2.3.2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:	<u><a href="#">21</a></u>
2.3.3.	Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:	<u><a href="#">21</a></u>
2.4.	Ритмическая гимнастика	<u><a href="#">22</a></u>
2.4.1.	Музыкально-ритмические упражнения	<u><a href="#">22</a></u>
2.4.2.	Строевые упражнения	<u><a href="#">23</a></u>
2.5.	Подвижные игры	<u><a href="#">23</a></u>
2.5.1.	Спортивные игры	<u><a href="#">24</a></u>
2.6.	Формирование основ здорового образа жизни	<u><a href="#">25</a></u>
2.6.1.	Физкультурные праздники	<u><a href="#">26</a></u>
2.6.2.	Дни здоровья	<u><a href="#">26</a></u>
2.6.3.	Прогулки и экскурсии (простейший туризм)	<u><a href="#">26</a></u>
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	<u><a href="#">28</a></u>
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	<u><a href="#">28</a></u>
2.6.	Система педагогического мониторинга физического развития	<u><a href="#">30</a></u>
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<u><a href="#">30</a></u>
3.1	Организация занятий «Физическое развитие. Физкультура» в режиме дня.	<u><a href="#">31</a></u>
3.2	Методическое обеспечение реализации рабочей программы	<u><a href="#">31</a></u>
3.3	Учебный план занятий «Физическое развитие. Физкультура»	<u><a href="#">32</a></u>
3.4.	Планирование праздников и развлечений.	<u><a href="#">34</a></u>
3.5	Материально-техническое обеспечение РП	<u><a href="#">35</a></u>

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее РП) инструктора по физической культуре – обязательный документ учебно-методической документации, разработанный на основе реализуемой образовательной программой дошкольного образования (далее ОП ДО) и рабочей программы воспитания Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 206 Структурного подразделения "Отделение дошкольного образования детей" Центрального района Санкт-Петербурга (далее ОДОД)

РП рассчитана на 3 года обучения:

1 год – средняя группа с 4 до 5 лет;

2 год – старшая группа с 5 до 6 лет;

3 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

РП разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (далее – ФОП), Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

РП разрабатывается ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана, календарно-учебного графика на 2023/2024 учебный год и календарного плана воспитательной работы.

РП рассматривается и принимается Педагогическим Советом образовательного учреждения.

Воспитательный компонент РППС обеспечивает условия для позитивной социализации воспитанников, их всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности и общностях в соответствии с рабочей программой воспитания. РП отражает ценности, на которых строится рабочая программа воспитания.

Основная идея РП – гуманизация, приоритет воспитания общечеловеческих ценностей: добра, красоты, истины, самооценности дошкольного детства.

РП показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФОП и ФГОС.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Занятия физической культурой построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **1.1.1 Цели и задачи Программы:**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи** реализации образовательной области «Физическое развитие»:

#### **Средняя группа (4-5 лет):**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному 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), ориентировку в пространстве
- - развивать координацию, меткость.
- 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.

#### **Старшая группа (5-6 лет):**

- 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, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, 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, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, 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.

#### **Подготовительная к школе группа:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.
- продолжать освоение новых элементов спортивных игр и совершенствовать сформированные умения и навыки в предыдущих возрастных периодах.
- развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),  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.

### 1.1.2 Педагогические принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Реализуемая Программа строится на принципах ФГОС ДО (ФГОС ДО п. 1.2.):

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- реализуемая Программа учитывает основные принципы дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО: (ФГОС ДО п. 1.4.)
- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

## 1.2. Целевые ориентиры образования и воспитания

- Воспитанник овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Воспитанник обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

- Воспитанник обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

- Воспитанник хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

- Воспитанник проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### 1.3. Планируемые результаты реализации программы.

#### Средняя группа:

- ходит и бегаёт, соблюдая правильную технику движений;
- лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками;
- принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны;
- придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения;
- выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Старшая группа:

- ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;
- прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку;
- метает предметы правой и левой рукой на расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте, в ходьбе, владеет школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраивается в колонну по трое, четверо, равняется, размыкается в колонне, шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение;
- катается на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения в игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Подготовительная группа:**

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую скакалку разными способами;
- перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохраняет правильную осанку;
- проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

#### **1.4. Характеристика особенностей физического развития детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного

аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц 5 увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека.

Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и

сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества) - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз) - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет

сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре. Причем, в каждом возрастном периоде занятия имеют разную направленность: В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.

2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности.		
4 - 5	5 - 6	6 – 7
<p>Педагог <u>формирует и закрепляет</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul>	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul>
<p><u>Помогает</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками</li> </ul>	<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения</u> технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>	
<p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слышать и выполнять указания,</li> <li>– умение ориентироваться на словесную инструкцию;</li> </ul> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</li> <li>– самоконтроль</li> <li>– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</li> </ul>	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– следовать инструкции,</li> <li>– слышать и выполнять указания,</li> <li>– соблюдать дисциплину,</li> <li>– осуществлять самоконтроль</li> <li>– давать оценку качества выполнения упражнений.</li> </ul>

<p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия</u> для</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоения элементов спортивных игр,</li> <li>– использует игры-эстафеты;</li> </ul> <p><u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил</u> в подвижных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;</li> <li>– поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельной деятельности;</li> <li>– на занятиях гимнастикой;</li> <li>– самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комбинировать их элементы, импровизировать.</li> </ul>
<p><u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой</p>	<p><u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>
<p><u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Способствует формированию навыков безопасного поведения</u> в двигательной деятельности.</p>	
<p>Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.</p>	<p>Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях</p>
<p>Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>		
<p>Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>		

<b>2.2 Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>		
<b>Основные виды движения</b>		
<b>2.2.1. Бросание, катание, ловля, метание</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
– прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	– прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); – прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; – прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей – Прокатывание мяча между предметами – прокатывание набивного мяча;
– подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	– подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке
– бросание и ловля мяча в паре; – бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; – бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; – бросание вдаль	– бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; – сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;**	– бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10 раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
перебрасывание мяча друг другу в кругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	– перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	– – перебрасывание мяча через сетку
	ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; – ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
– прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; – прокатывание обруча друг другу в парах;	– прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	– совершенствование навыков владения обручем

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	– метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; – метание вдаль, – метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>2.2.2. Ползание, лазанье</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-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	
ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	– 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
<b>2.2.3. Ходьба</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

-ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба 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,перешагивая предметы; - ходьба,чередую мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба,перешагивая предметы; - ходьба,чередую мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
<b>2.2.4. Бег</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия
- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; -пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; -бег 10 м с наименьшим числом шагов;

-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;	- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
	- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
		- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>2.2.5. Прыжки</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте,</li> <li>- прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;</li> <li>- прямой галоп;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;</li> <li>- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- подпрыгивание с ноги на ногу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте и с поворотом кругом;</li> <li>- прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</li> <li>- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</li> </ul>
подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- прыжки в длину с места( не менее 40-50 см.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</li> <li>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</li> </ul>	
- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
	- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими	- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;	
		- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

перерывами; - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; - 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.	чередовании с ходьбой, - 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.
--	--	---

#### 2.2.6. Упражнения в равновесии

4-5	5-6	6-7
ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);		
ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- 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 гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.	приседание после бега на носках, руки в стороны; - кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
		- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках

### 2.3. Общеразвивающие упражнения

#### 2.3.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

4-5	5-6	6-7
- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);	поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую	перекладывание предмета из одной руки в другую впереди/перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;	хлопки впереди /перед собой и сзади себя / за спиной;	
сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
сжимание и разжимание кистей рук, вращение	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

кистями;		
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	повороты головы вправо и влево, наклоны головы*	
<b>2.3.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны) - совершенствование полученных ранее навыков		
наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя	сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднятие ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине
<b>2.3.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднятие и опускание ног, согнутых в коленях	поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднятие на носки и опускание на всю ступню;		
приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- 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 поясе, перед грудью, за спиной);		

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)		
		- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>2.4. Ритмическая гимнастика</b>		
<b>2.4.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- 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.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком	- 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,	
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
- 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;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	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.	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.

<b>2.4.2. Строевые упражнения</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	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 на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>2.5. Подвижные игры</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль ведущего, - развивает пространственную ориентировку, - самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	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 продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - 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. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и

		результаты товарищей;  3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	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.	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

**2.5.1. Спортивные игры****5-6****6-7**

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.

<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
<b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	<b>Элементы баскетбола:</b> 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.
<b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой	<b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.		упрощенным правилам.
<b>2.6. Формирование основ здорового образа жизни</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> 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.
<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоня друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> 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 спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> 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 спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления</u> 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	<u>Расширять представления</u> о разных видах спорта (саннй спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

<b>2.6.1. Физкультурные праздники</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>		
Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
<b>2.6.2. Дни здоровья</b>		
<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>		
В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<b>2.6.3. Прогулки и экскурсии (простейший туризм)</b>		
<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. 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.</p> <p>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.</p>		<p>Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)

	<p>валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); 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.</p>
--	--

## **2.7 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Для этого необходимо:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Для успешной реализации РП должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

При планировании работы с семьями воспитанников учитывается социальный статус родителей, уровень материального состояния, образование, социальное положение.

**Основные направления работы с семьёй:**

Важнейшим условием необходимым для создания социальной ситуации развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

**Цель взаимодействия детского сада с семьёй:** создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, компетентности его родителей, заключающейся в способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

**Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:**

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития интегративных качеств ребёнка, а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе);
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В дошкольном учреждении созданы условия:

- для предоставления информации о РП семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию РП, в том числе в информационной среде;
- для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией РП.

## 2.6. Система педагогического мониторинга физического развития.

В части оценки результатов освоения РП проводится анализ динамики индивидуального развития воспитанников, осуществляется регулярный контроль и учет достижения воспитанниками результатов освоения Программы (*«Журнал наблюдений»*), анализируется удовлетворенность родителей качеством предоставляемых образовательных услуг.

Итоги оценки динамики индивидуального развития воспитанников не подлежат публичному представлению. Информация по итогам оценки является конфиденциальной. В отдельных случаях по устному согласованию со старшим воспитателем информацию используют воспитатели групп для проведения разъяснительно-просветительской работы с родителями.

Оценка динамики индивидуального развития воспитанников ведется с целью своевременного выявления проблем в их развитии и оказания адресной психолого-педагогической помощи и последующего анализа эффективности педагогических действий.

Основным методом мониторинга является – аутентичная оценка. В ее основе лежат следующие принципы:

- она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.
- аутентичная оценка максимально структурирована (Если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки, ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос).

Данные о результатах мониторинга заносятся в Журнал наблюдений в рамках мониторинга по всем пяти образовательным областям. Педагогическое наблюдение ведется регулярно.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация занятий «Физическое развитие. Физкультура» в режиме дня.

РП, опираясь на ОП ДО , предполагает, проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. Досуг «Ритмика» проводится 1 раз в неделю во второй половине дня.

#### Продолжительность занятий:

Группа	Возраст	Длительность занятия (минут)
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе группа	с 6 до 7 лет	30

#### 3.2 Методическое обеспечение реализации рабочей программы

- 1) Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение
- 2) Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- 3) Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- 4) Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- 5) Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- 6) Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- 7) Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- 8) Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- 9) Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- 10) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- 11) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- 12) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- 13) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- 14) Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- 15) Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7- лет
- 16) Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

### 3.3. Учебный план занятий «Физическое развитие. Физкультура»

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>							
Виды деятельности	Продолжительность (час)	Неделя		Месяц (4 недели)		Год (9 месяцев)	
		Кол-во (раз)	Общая продолжительность (час)	Общее количество	Общая продолжительность (час)	Общее количество	Общая продолжительность (час)
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (6-7)</b>							
<b>ЗАНЯТИЕ</b>							
Физкультура	0,5	2	1	8	4	72	36
Ритмика	0,5	1	0,5	4	2	36	18
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	<b>54</b>
<b>Совместная деятельность педагогов и детей</b>							
Спортивный досуг "Ритмика"	0,5	1	0,5	4	2	36	18
Утренняя зарядка	не более 0,2	5	1	20	4	180	36
Бодрящая гимнастика после сна/закаливающие процедуры	не более 0,2	5	1	20	4	180	36
<b>СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5-6)</b>							
<b>ЗАНЯТИЕ</b>							
Физкультура	0,4	2	0,8	8	3,2	72	28,8
Ритмика	0,4	1	0,4	4	1,6	36	14,4
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1,2</b>	<b>12</b>	<b>4,8</b>	<b>108</b>	<b>43,2</b>
<b>Совместная деятельность педагогов и детей</b>							
Спортивный досуг "Ритмика"	0,4	1	0,4	4	1,6	36	14,4
Утренняя зарядка	не более 0,2	5	1	20	4	180	36
Бодрящая гимнастика после сна/закаливающие процедуры	не более 0,2	5	1	20	4	180	36

<b>СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5)</b>							
<b>ЗАНЯТИЕ</b>							
Физкультура	0,3	2	0,6	8	2,4	72	21,6
Ритмика	0,3	1	0,3	4	1,2	36	10,8
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>0,9</b>	<b>12</b>	<b>3,6</b>	<b>108</b>	<b>32,4</b>
<b>Совместная деятельность педагогов и детей</b>							
Спортивный досуг "Ритмика"	0,3	1	0,3	4	1,2	36	10,8
Утренняя зарядка	не более 0,2	5	1	20	4	180	36
Бодрящая гимнастика после сна/ закаливающие процедуры	не более 0,2	5	1	20	4	180	36

### 3.4. Планирование праздников и развлечений.

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	«День знаний»	сентябрь 2023 г.
2	«День дошкольного работника»	сентябрь 2023 г.
3	Международный день пожилых людей.	октябрь 2023 г.
4	Международный день музыки	октябрь 2023 г.
5	День защиты животных	октябрь 2023 г.
6	День учителя	октябрь 2023 г.
7	День отца	октябрь 2023 г.
8	Осенний праздник	октябрь 2023 г.
9	«День рождения детского сада»	ноябрь 2023 г.
10	День народного единства	ноябрь 2023 г.
11	«День матери»	ноябрь 2023 г.
12	День Государственного герба РФ	ноябрь 2023 г.
13	Международный день художника	декабрь 2023 г.
14	День Конституции (подготовительная к школе группа)	декабрь 2023 г.
15	«Новый Год»	декабрь 2023 г.
16	«Ленинградский День Победы»	январь 2024 г.
17	«Прощание с елочкой»	январь 2024 г.
18	«Международный день родного языка»	февраль 2024 г.
19	«День защитников Отечества» (спортивный праздник)	февраль 2024 г.
20	«Масленица»	март 2024 г.
21	«8 Марта»	март 2024 г.
22	Всемирный день театра	март 2024 г.
23	День космонавтики (спортивный праздник)	апрель 2024 г.
24	День победы	конец апреля 2024 г.
25	Выпускной	апрель 2024 г.
26	«Праздник талантов»	май 2024 г.
27	«День здоровья»	1 раз в квартал

<b>3.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)</b>			
	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).		Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.		Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.		Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.		Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.		Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.

Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные,

султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.	ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20х20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
	Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
		Двухколесные велосипеды, самокаты.
		Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
		Санки, лыжи.
		Бассейн, надувные игрушки, круги.









