

СОГЛАСОВАНО:  
Управляющим советом,  
протокол № 4  
от 31.08.2022 г.

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете,  
протокол № 1  
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБДОУ  
детский сад № 7 «Белочка»  
№ 82-ОД от 31.08.2022 г.  
Заведующая МБДОУ  
детский сад № 7 «Белочка»  
И.В. Коваленко



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 7 «Белочка»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре**

(старшая группа компенсирующей направленности № 1  
«Подсолнушки», старшая группа компенсирующей направленности № 2  
«Солнышко», старшая группа компенсирующей направленности № 3  
«Золотой ключик», подготовительная группа компенсирующей  
направленности № 1 «Почемучки», подготовительная группа  
компенсирующей направленности № 2 «Гномики»)

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой;  
Адаптированной основной образовательной программы ДОУ для детей  
дошкольного возраста с нарушениями речи.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

**Инструктор по ФК  
Лабодина И.Н.**

г. Зверево  
2022 г.

## Содержание

|   |
|---|
| <b>1. Целевой раздел</b>  |
| Пояснительная записка   |
| 1.1. Цели, задачи и принципы реализации Программы – 3-6   |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры) -6-8   |
| <b>2.Содержательный раздел</b>  |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка с ОВЗ, представленной в образовательной области «Физическое развитие» -9 |
| 2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет - 10  |
| 2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6-7 лет - 10-11   |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы - 12   |
| 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников - 12-14   |
| <b>3.Организационный раздел</b>   |
| 3.1. Условия реализации Программы   |
| 3.1.1.Психолого-педагогические условия – 14-15  |
| 3.1.2. Кадровое обеспечение - 15  |
| 3.1.3. Материально-техническое обеспечение - 16   |
| 3.1.4. Предметно- пространственная среда - 16   |
| 3.1.5. Учебно-методическое сопровождение - 17   |
| 3.2. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении 17- 20  |
| 4.Перечень литературных источников - 21   |
| <b>Приложения:</b>  |
| 1. Перспективное планирование содержания организованной деятельности детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» - 22-57                        |
| 2. Перспективное планирование физкультурных досугов для детей на 2022-2023 учебный год -57-59   |
| 3. Критерии оценки индивидуального развития детей – 60-77   |

# 1. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Рабочая программа для детей с нарушением речи МБДОУ детский сад №7 «Белочка» по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Далее - Программа) разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой МБДОУ детский сад №7 «Белочка» на основе примерной основной образовательной программы «От рождения до школы» Авторы: Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова. М. А. Васильева, в соответствии с ФГОС ДО.

*Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:*

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 22 июля 2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав учреждения.

### 1.1.Цели, задачи и принципы реализации Программы

**Цель:** коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учёт национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания ребёнка. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд). Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного

процесса для детей 5 -7 лет с ОВЗ и направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

В области **физического развития** ребёнка с ОВЗ основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

***В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни:***

- способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью;
- формируют у детей представлений о том, что может быть полезно и что вредно для их организма;
- помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.
- способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков;
- создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

***В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.***

- уделяют специальное внимание развитию у ребёнка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребёнка;
- поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
- побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

**1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)** Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

▣ Ребёнок 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;

▣ Ребёнок 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;

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

▣ Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить 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 ребёнка складываются предпосылки грамотности;

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

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребёнок проявляет любознательность, задаёт 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 живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В учебный период проводится **оценка индивидуального развития детей**. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

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

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе 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).

- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по образовательным областям, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину усвоения программного содержания, как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательной деятельности. Низкие показатели на конец года указывают педагогам на области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

Методика оценивания предусматривает критерии выставления того или иного балла по каждому параметру. Параметры, оцениваемые специалистами, выделены в отдельные подразделы. Все данные заносятся в сводные таблицы оценки динамики детей. ( **Таблицы мониторинга Приложение № 3** )

Система оценок мониторинга трехуровневая: высокий уровень - 3- хорошее владение навыками физического развития в соответствии с программой, средний уровень - 2 - физическое развитие соответствует возрасту, низкий уровень - 1 - уровень физического развития ниже среднего.

Результаты мониторинга выражены в процентах и объективно показывают:

- Успешность освоения программы каждым ребенком;
- Успешность освоения содержания выделенных в Программе образовательных областей всей группой детей;

Динамика изменений степени освоения содержания образовательных областей каждым ребенком индивидуально и группой детей в целом за весь учебный год определяется путем сравнения результатов, полученных на начало года и на конец года. Если итоговое балл, по какому – либо из параметров ниже 2, то необходима более активная работа с группой детей по данному направлению. Возможно, педагогу следует пересмотреть методы и формы организации образовательной работы. Если к концу год показатели развития ребенка оказываются меньше 1,6, то разрабатывается индивидуальная программа мероприятий, способствующих активизации процесса развития ребенка.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»**

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей с ОВЗ в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- **социально - коммуникативное развитие;**
- **физическое развитие;**
- **познавательное развитие;**
- **речевое развитие;**
- **художественно-эстетическое развитие.**

**Образовательная область** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **2.1.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие» 5-6 лет** **Содержание психолого- педагогической работы**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в

статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

| Образовательные области | Виды деятельности  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | Младший дошкольный возраст   | Старший дошкольный возраст  |
| Физическое развитие     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Игра</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Упражнения</li> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Ситуативный разговор</li> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказ</li> <li>- Чтение</li> <li>- Проблемная ситуация</li> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Двигательная активность</li> <li>- Общение со взрослыми</li> <li>- Совместные игры</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Игра</li> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказ</li> <li>- Чтение</li> <li>- Рассматривание.</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Проблемная ситуация</li> <li>- Дежурства</li> <li>- Обучение плаванию</li> <li>- Игры с правилами</li> <li>- Коммуникативные игры</li> </ul> |

### 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание работы с семьей по направлениям:

*«Физическое развитие»:*

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.

- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

#### **Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.**

| №   | Мероприятия   | Дата     | Ответственные    |
|-----|---|----------|------------------|
| 1   | Консультации:   |          |                  |
| 1.1 | Тема: «Здоровый ребенок – счастье родителей»              | Сентябрь | Инструктор по ФК |
| 1.2 | Тема: «Полезные и вредные привычки».                      | Ноябрь   | Инструктор по ФК |
| 1.3 | Тема: «Физическое воспитание детей дошкольного возраста». | Март     | Инструктор по ФК |
| 1.4 | Тема: «Профилактика детского травматизма летом».          | Май      | Инструктор по ФК |
| 2   | Папки-передвижки:   |          |                  |
| 2.1 | Тема: «Профилактика ОРВИ»                                 | Октябрь  | Инструктор по ФК |
| 2.2 | Тема: «Физкультура в вашем доме»                          | Декабрь  | Инструктор по ФК |
| 2.3 | Тема: «Зимние забавы и безопасность».                     | Январь   | Инструктор по ФК |
| 2.4 | Тема: «Польза спортивных игр и упражнений».               | Февраль  | Инструктор по ФК |
| 3   | Буклеты   | март     | Инструктор по ФК |

|     |   |                |                  |
|-----|---|----------------|------------------|
| 3.1 | Тема: «Спортивный уголок дома».                   | Апрель         | Инструктор по ФК |
| 4   | Индивидуальные консультации по запросу родителей. | В течение года | Инструктор по ФК |

### 3. Организационный раздел

#### 3. 1.Условия реализации Программы

**Условия реализации Программы** это совокупность вспомогательных средств (ресурсов), необходимых для получения ребенком дошкольного образования в объеме основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

##### **3.1.1. Психолого - педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка**

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста основывается на субъектном отношении педагога к ребенку; индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка; мотивационном подходе; доброжелательном отношении к ребенку.

Образовательный процесс в образовательном учреждении включает как совместную деятельность взрослого с детьми, так и свободную самостоятельную деятельность воспитанников. В качестве ведущей деятельности детей дошкольного возраста признается игровая деятельность.

##### **Образовательный процесс предусматривает:**

- сохранение психического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организацию развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психическом развитии;
- обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач образовательного процесса;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- обеспечение преемственности с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;
- построение взаимодействия с семьями воспитанников в целях осуществления полноценного развития каждого ребенка, создания равных

условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

В группе создана система организационно-методического сопровождения рабочей программы, которая обеспечивает:

- Разделение воспитанников на возрастные группы в соответствии с закономерностями психического и физического развития ребенка
- Направленность организационно-методического сопровождения Программы на работу с детьми в зоне ближайшего развития и на организацию самостоятельной деятельности воспитанников.

### **3.1.2. Кадровое обеспечение**

#### **Профессиональные обязанности педагогов дошкольного образования**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5, статья 48, педагогические работники ДОО обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию Программы;
  - соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
  - уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
  - развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;
  - формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
  - применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
  - учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями.
- В соответствии с ФГОС ДО, деятельность педагогических работников в группе должна исключать перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

### **3.1.3. Материально-техническое обеспечение**

Состояние и содержание физкультурного зала соответствует СанПиН, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда.

### **3.1.4. Предметно-пространственная среда**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей с ОВЗ, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности). В каждой возрастной группе имеется спортивный уголок, который соответствует возрастным особенностям детей. В них располагаются такие спортивные атрибуты: для подвижных игр (маски, полумаски), игр с прыжками (скакалки, обручи), игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, мячи), дидактические игрушки, а так же имеется иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта.

### 3.1.5. Учебно-методическое сопровождение

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| Физическое развитие | <p>Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорфеевой</p> <p>Адаптированная образовательная программа МБДОУ д/с № 7 «Белочка»</p> |  |
|---------------------|--|--|

### 3.2. Организация режима пребывания детей

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

| <b>Модель физического развития</b>   |                     |   |
|--|---------------------|---|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                     |   |
| <b>Формы работы</b>  | <b>Виды занятий</b> | <b>Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей</b> |

|  |   | 5–6 лет  | 6–7 лет  |
|--|---|--|--|
| Физкультурные занятия                            | в помещении   | 2 раза в неделю<br>25 мин                                | 2 раза в неделю<br>30 мин                                |
|  | на улице  | 1 раз в неделю<br>25 мин -                               | 1 раз в неделю<br>30 мин                                 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | подвижные игры во время приема детей  | Ежедневно 7–8 мин.                                       | Ежедневно 10–12 мин.                                     |
|  | - утренняя гимнастика   | Ежедневно 7–8 мин.                                       | Ежедневно 10–12 мин.                                     |
|  | - подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; бессюжетные; - игры-забавы; соревнования; - эстафеты; | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10 мин.            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15–20 мин.         |
|  | - аттракционы.  |  |  |
|  | физкультминутки (в середине занятия)  | 2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | гимнастика пробуждения  | Ежедневно 6–7 мин.                                       | Ежедневно 8–9 мин.                                       |
|  | дыхательная гимнастика  | Ежедневно 6–7 мин.                                       | Ежедневно 8–9 мин.                                       |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Физические упражнения и игровые задания   | - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика    | Ежедневно сочетая упражнения по выбору<br>7-8 мин.  | Ежедневно сочетая упражнения по выбору<br>10-15 мин. |
| Активный отдых                            | физкультурный досуг  | 1 раз в месяц<br>25 мин.  | 1 раз в месяц<br>40 мин.                             |
|   | физкультурный праздник   | 1 раза в год по<br>30 мин.  | 1 раза в год до<br>50 мин.                           |
|   |  |   |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования | Ежедневно.<br>Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.<br>Проводится под руководством воспитателя. |  |
|   | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                      |   |  |
| Музыкально - ритмические движения         | во время занятия - музыкальное развитие  | 8-10 мин.   | 12-15 мин.   |

### **Образовательная деятельность по физическому развитию на 2022-2023 уч.год.**

| День недели | Физическая культура   |
|-------------|---|
| Понедельник | Средняя группа «Цветик-семицветик» 9:00 – 9:20<br>Старшая группа «Золотой ключик» 9:35 – 10:00<br>Подготовительная группа «Почемучки» 10:20 – 10:50 |
| Вторник     | Старшая группа комп. направл. «Солнышко» 9:00 – 9:25<br>Старшая группа комп. направл. «Подсолнушки» 9:35 – 10:00                                    |

|         |   |
|---------|---|
|         | <b>Подготовительная группа комп. направл. «Гномики» 10:20 – 10:50</b>   |
| Среда   | Средняя группа «АБВГДЕЙка» 9:00 – 9:20<br>Средняя группа «Цветик-семицветик» 9:30 – 9:50<br><b>Подготовительная группа комп. направл. «Веселые человечки» 10:20 – 10:50</b>   |
| Четверг | <b>Подготовительная группа комп. направл. «Почемучки» 9:00 – 9:30</b><br><b>Старшая группа «Золотой ключик комп. направл.» 9:35 – 10:00</b><br><b>Подготовительная группа «Гномики» комп. направл. 10:20 – 10:50</b>  |
| Пятница | Средняя группа «АБВГДЕЙка» 9:00 – 9:20<br><b>Старшая группа комп. направл. «Солнышко» 9:35 – 10:00</b><br><b>Подготовительная группа комп. направл. «Веселые человечки» 10:20 – 10:50</b><br><b>Старшая группа комп. направл. «Подсолнушки» 11:30 – 11:55</b> |

| <b>1. Режим работы учреждения</b>   |                 |
|---|-----------------|
| 5 дней (с понедельника по пятницу)  |                 |
| 12 часов в день (с 7.00 до 19.00 часов)   |                 |
| Суббота, воскресенье и праздничные дни  |                 |
| <b>2. Оценка индивидуального развития дошкольников</b>  |                 |
| Оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования. Обследование проводится в режиме работы ДОУ, без специально отведенного для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми. |                 |
| Сроки   | Количество дней |
| с 01.09.2022 по 15.09.2023  | 2 недели        |
| с 15.05.2022 по 31.05.2022  | 2 недели        |

#### **4. Перечень литературных источников**

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду», М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. — соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - соответствует ФГОС М.: Мозаика Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. старшая группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. средняя группа», М.: Мозаика-Синтез, 2009. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.

Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно- ролевые занятия/ авт.-сост. Е.К.Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 229 с.

С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего развития». – М.: Мозайка синтез, 2017. – 88 с.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

| Образовательная область «Физическое развитие»   |            |     |         |                                    |                             |
|---|------------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Старшая группа  |            |     |         |                                    |                             |
| <b>Сентябрь</b>   |            |     |         |                                    |                             |
| № п/п<br>Те<br>ма<br>не<br>де<br>ли   | Задачи     | ОРУ | I часть | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением) | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении<br>3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении |            |     |         |                                    |                             |
| 1 неделя  | МОНИТОРИНГ |     |         |                                    |                             |
| 2 неделя  | МОНИТОРИНГ |     |         |                                    |                             |

|          |  |                             |  |   |                     |
|----------|--|-----------------------------|--|---|---------------------|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов           | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.</p>  | <p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> | «Удочка»            |
| 4 неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.  | ОРУ с гимнастической палкой | <p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины.</p> | <p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>   | «Мы веселые ребята» |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |   |                             |   |  |   |
|--|---|-----------------------------|---|--|---|
| Старшая группа   |   |                             |   |  |   |
| Октябрь  |   |                             |   |  |   |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи  | ОРУ                         | I часть   | II часть<br>ОВД<br>( с усложнением)  | III часть<br>Подвижные игры               |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.<br>3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. |   |                             |   |  |   |
| 1 неделя   | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | Логоритмика                 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.<br>Броски мяча двумя руками от груди другу.   | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.<br>Прыжки на двух ногах через шнур слева направо и продвигаясь вперед.<br>Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,<br>«Найди и промолчи»     |
| 2 неделя   | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.                             | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,<br>Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.<br>Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.<br>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие                     | « Не оставайся на полу»,<br>«У кого мяч?» |

|          |  |                   |   |   |   |
|----------|--|-------------------|---|---|---|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.</p> | ОРУ с малым мячом | <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br/>Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.<br/>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>                                    | <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.<br/>Ползание на четвереньках между предметами.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> | «Улочка»,<br>«Сбор урожая»                  |
| 4 неделя | <p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.<br/>Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость</p>  | ОРУ с обручем     | <p>Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.<br/>Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.</p> | <p>Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.<br/>Прыжки на препятствие высотой 20 см</p>             | «Гуси-лебеди»,<br>«Съедобное – несъедобное» |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |   |                   |   |  |  |
|---|---|-------------------|---|--|--|
| Старшая группа  |   |                   |   |  |  |
| Ноябрь  |   |                   |   |  |  |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи  | ОРУ               | I часть   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры                  |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. |   |                   |   |  |  |
| 1 неделя  | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.  | ОРУ с мячом       | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.        | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.<br>Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге.<br>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | «Пожарные на учении»,<br>«У медведя во бору» |
| 2 неделя  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.<br>Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.<br>Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.<br>Ведение мяча в ходьбе.  | «Не оставайся на полу»,                      |

|          |  |                                |   |  |   |
|----------|--|--------------------------------|---|--|---|
| 3 неделя | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> | ОРУ с мячом                    | <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком.</p>                              | <p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</p> | «Удочка»,<br>«Ловишка парами»,<br>«Бездомный заяц!» |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.</p>  | ОРУ на гимнастической скамейке | <p>Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p> | Викторины, игры, соревнования  | «Перелет птиц»,<br>«Птички в гнездышке»             |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                |  |   |   |
|---|--|----------------|--|---|---|
| Старшая группа  |  |                |  |   |   |
| Декабрь   |  |                |  |   |   |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи   | ОРУ            | I часть  | II часть<br>ОВД<br>( с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры                                       |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. |  |                |  |   |   |
| 1 неделя  | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | Логорит-мика   | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.<br>Прыжки на двух ногах через бруски,<br>Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.<br>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.<br>Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками»,<br>«Сделай фигуру»                        |
| 2 неделя  | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.      | ОРУ с флажками | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.<br>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>Ползание на четвереньках между предметами.           | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.<br>Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед<br>Прокатывание набивного мяча.  | «Не оставайся на полу»,<br>«Закачалось деревцо»,<br>«у кого мяч?» |

|          |   |   |   |  |  |
|----------|---|---|---|--|--|
| 3 недели | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ в движении с подражанием птиц и животными | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.   | «Охотники и зайцы»,<br>«Летает –не летает» |
| 4 недели | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках   | ОРУ без предметов                             | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.<br>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах между предметами       | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.<br>Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатом между колен. | «Хитрая лиса»,<br>«Мы веселые ребята»      |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |   |                |  |   |                             |
|--|---|----------------|--|---|-----------------------------|
| Старшая группа   |   |                |  |   |                             |
| Январь   |   |                |  |   |                             |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи  | ОРУ            | I часть  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)  | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. |   |                |  |   |                             |
| 1 неделя   | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.<br>Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.<br>Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.<br>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.<br>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах                                       | «Медведи и пчелы»           |
| 2 неделя   | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.   | ОРУ с веревкой | Прыжки в длину с места.<br>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.<br>Броски мяча вверх                         | Прыжки в длину с места<br>Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.<br>Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,<br>«таксист»     |

|          |  |                                |  |   |   |
|----------|--|--------------------------------|--|---|---|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.</p> | ОРУ на гимнастической скамейке | <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба с перешагивание через предметы.</p>   | <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны</p> | «Не оставайся на полу»                          |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>   | ОРУ с обручем                  | <p>Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.</p> <p>Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении</p> | <p>Лазание на гимнастическую стенку .</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>Прыжки через шнур</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места.</p>   | «Хитрая лиса»,<br>«Кто быстрее обует табуретку» |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                             |  |  |                             |
|---|--|-----------------------------|--|--|-----------------------------|
| Старшая группа  |  |                             |  |  |                             |
| Февраль   |  |                             |  |  |                             |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи   | ОРУ                         | I часть  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |  |                             |  |  |                             |
| 1 неделя  | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.             | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.<br>Прыжки через валики.<br>Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы            | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.<br>Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы»          |
| 2 неделя  | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом         | Прыжки в длину с места 50 см.<br>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.<br>Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. |  | «Не оставайся на земле»     |

|          |  |                            |  |  |                                    |
|----------|--|----------------------------|--|--|------------------------------------|
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.  | ОРУ на гимнастич. скамейке | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м<br>Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.<br>Перешагивание через шнур. Высота 40 см  | Веселые соревнования «23 февраля»  | «Мышеловка»                        |
| 4 неделя | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов          | Лазание на гимнастическую стенку.<br>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.<br>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.<br>Отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.<br>Прыжки с ноги на ногу между предметами.<br>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Гуси –лебеди»,<br>«Третий лишний» |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |  |                   |  |  |                                  |
|--|--|-------------------|--|--|----------------------------------|
| Старшая группа   |  |                   |  |  |                                  |
| Март   |  |                   |  |  |                                  |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи   | ОРУ               | I часть  | II часть<br>ОВД<br>( с усложнением)  | III часть<br>Подвижные игры      |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |  |                   |  |  |                                  |
| 1 неделя   | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом       | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки из обруча в обруч.<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.<br>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении»             |
| 2 неделя   | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.                                 | ОРУ без предмет а | Прыжки в высоту с разбега,<br>Метание мешочка в вертикальную цель.<br>Ползание на четвереньках между предметами.   | Прыжки в высоту с разбега.<br>Метание мешочка в вертикальную цель.<br>Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.   | «Медведи и пчелы»,<br>«Карусель» |

|          |   |                |   |  |                         |
|----------|---|----------------|---|--|-------------------------|
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.<br>Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .<br>Ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки вправо, влево через шнур.                       | «Стоп»,<br>«Уточка»     |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.          | ОРУ с обручем  | Лазание под дугу боком.<br>Метание мешочка в горизонтальную цель.<br>Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.  | Ползание под дугу на четвереньках<br>Метание мешочка в горизонтальную цель.<br>Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу», |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                             |   |   |  |
|---|--|-----------------------------|---|---|--|
| Старшая группа  |  |                             |   |   |  |
| Апрель  |  |                             |   |   |  |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи   | ОРУ                         | I часть   | II часть<br>ОВД<br>( с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры            |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |  |                             |   |   |  |
| 1 неделя  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки через бруски<br>Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой<br>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски<br>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы»                      |
| 2 неделя  | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.                  | ОРУ с короткой скакалкой    | Прыжки через короткую скакалку.<br>Прокатывание обручей друг другу.<br>Пролезание в обруч прямо и боком.      | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.<br>Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.<br>Пролезание в обруч прямо и боком.  | «Стой»<br>«Плавает или тонет»- с мячом |

|          |  |                    |  |   |                           |
|----------|--|--------------------|--|---|---------------------------|
| 3 недели | <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.</p> <p>Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> | ОРУ с мячом        | <p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по прямой, переползание через скамейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы</p> | <p>Метание мешочка в вертикальную цель.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> | «Лебедь, рак, и щука»,    |
| 4 недели | <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами.</p> <p>Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>  | ОРУ без предмет ов | <p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом</p>         | <p>Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право</p> <p>Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.</p>                 | «Рыбки и щука», «Горелки» |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                    |   |  |                                   |
|---|--|--------------------|---|--|-----------------------------------|
| Старшая группа  |  |                    |   |  |                                   |
| Май   |  |                    |   |  |                                   |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи   | ОРУ                | I часть   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры       |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |  |                    |   |  |                                   |
| 1 неделя  | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предмет ов | Равновесие- ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка»,<br>«Что изменилось?» |
| 2 неделя  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.                            | ОРУ с флажка ми    | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»  | Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры   | «Пожарные на учения»              |

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 3 неделя | <b>МОНИТОРИНГ</b> |
| 4 неделя | <b>МОНИТОРИГ</b>  |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

| Образовательная область «Физическое развитие»   |                   |     |         |                                    |                             |
|---|-------------------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Подготовительная группа   |                   |     |         |                                    |                             |
| <b>Сентябрь</b>   |                   |     |         |                                    |                             |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи            | ОРУ | I часть | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением) | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |                   |     |         |                                    |                             |
| 1 неделя  | <b>МОНИТОРИНГ</b> |     |         |                                    |                             |
| 2 неделя  | <b>МОНИТОРИНГ</b> |     |         |                                    |                             |

|          |   |                   |  |   |                                   |
|----------|---|-------------------|--|---|-----------------------------------|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. | ОРУ с малым мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами)<br>2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.<br>3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом | «Летает – не летает»<br>«Совушка» |
| 4 неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  | ОРУ с палками     | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу                                       | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами<br>2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом)<br>3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)  | «Не попадись»<br>«Фигура»         |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |   |               |  |   |                              |
|---|---|---------------|--|---|------------------------------|
| Подготовительная группа   |   |               |  |   |                              |
| Октябрь   |   |               |  |   |                              |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи  | ОРУ           | I часть  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)  | III часть<br>Подвижные игры  |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |   |               |  |   |                              |
| 1 неделя  | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.  | Логоритмика   | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию.  | 1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.<br>2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. ( с лева направо через шнур)<br>3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Круговая эстафета»          |
| 2 неделя  | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги .<br>2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину)<br>3. ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч)  | «У медведя во бору»<br>«Эхо» |

|          |   |  |  |  |                        |
|----------|---|--|--|--|------------------------|
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.     | Упражнения с подражанием птиц и животных | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | 1. Введение мяча по прямой (между предметами)<br>2. Ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине)<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)       | «Спрячь руки за спину» |
| 4 неделя | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | Звуковая гимнастика                      | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом.<br>Бег в колонне по одному                          | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении.<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.<br>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | «Удочка»               |

|   |        |     |         |                                    |                             |
|---|--------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Образовательная область «Физическое развитие»   |        |     |         |                                    |                             |
| Подготовительная группа   |        |     |         |                                    |                             |
| Ноябрь  |        |     |         |                                    |                             |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи | ОРУ | I часть | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением) | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |        |     |         |                                    |                             |

|          |   |                          |  |   |                  |
|----------|---|--------------------------|--|---|------------------|
| 1 неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом                                       | ОРУ без предмет ов       | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, наски на канате, носки или середина стопы на канате.<br>Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)<br>Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.<br>Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.<br>Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»     | Игра «Затейники» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.<br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.<br>Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.  | Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.<br>передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке) | Игра «Фигуры»    |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.  | ОРУ с кубиками           | Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.   | Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьих лапкам на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.             | « По местам»     |

|          |  |                    |   |   |                   |
|----------|--|--------------------|---|---|-------------------|
| 4 недели | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предмет ов | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;<br>Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;<br>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | По желанию детей. |
|----------|--|--------------------|---|---|-------------------|

|  |        |     |         |                                    |                             |
|--|--------|-----|---------|------------------------------------|-----------------------------|
| Образовательная область «Физическое развитие»  |        |     |         |                                    |                             |
| Подготовительная группа  |        |     |         |                                    |                             |
| Декабрь  |        |     |         |                                    |                             |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи | ОРУ | I часть | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением) | III часть<br>Подвижные игры |
| Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны<br>3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо |        |     |         |                                    |                             |

|          |   |                   |  |   |                                 |
|----------|---|-------------------|--|---|---------------------------------|
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | Логорит-мика      | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.<br>Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.<br>Прыжки на двух ногах змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.<br>Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.<br>Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед ( выполнять двумя колоннами) | «Хитрая лиса»,<br>«Совушка»     |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом                                      | ОРУ с речитативом | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.<br>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,<br>Ползание по скамейке на ладонях и коленях.                                | Прыжки между предметами, на двух ногах,<br>Прокатывание мяча между предметами,<br>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком   | «Салки с ленточками»,<br>«Эхо!» |

|          |  |  |  |  |   |
|----------|--|--|--|--|---|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> | <p>ОРУ с малым мячом</p>                 | <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.<br/>         Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,<br/>         Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.</p> | <p>Перебрасывание мячей в парах.<br/>         Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.<br/>         Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p>  | <p>«Передай мяч»<br/>         «Лягушки и цапля»</p>                 |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.</p>                          | <p>Дыхательная гимнастика со звуками</p> | <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.<br/>         Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.<br/>         Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>   | <p>Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.<br/>         Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.<br/>         Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> | <p>«Хитрая лиса»,<br/>         «Эхо»,<br/>         «Два Мороза»</p> |

|  |   |                             |  |   |                                |
|--|---|-----------------------------|--|---|--------------------------------|
| Образовательная область «Физическое развитие»  |   |                             |  |   |                                |
| Подготовительная группа  |   |                             |  |   |                                |
| »  |   |                             |  |   |                                |
| Январь   |   |                             |  |   |                                |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи  | ОРУ                         | I часть  | II часть<br>ОВД<br>( с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры    |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |   |                             |  |   |                                |
| 1 неделя   | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук.<br>Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их. | «День и ночь»,<br>«Два мороза» |
| 2 неделя   | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  | ОРУ с кубиками              | Прыжки в длину с места на мат,<br>«Поймай мяч»,<br>Ползание по прямой на четвереньках,<br>подталкивая мяч впереди себя головой   | Прыжки в длину с места<br>Бросание мяча о пол и ловля его.<br>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.   | «Совушка»,<br>«Не попадись»    |

|          |  |                   |   |  |                     |
|----------|--|-------------------|---|--|---------------------|
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.                                | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд)<br>Лазание под дугу левым и правым боком.<br>Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу.<br>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.<br>Равновесие- ходьба на носках между предметами.                             | «Зайцы и охотники», |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой  | Ползание по гимнастической скамейке.<br>Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами.<br>Держась за руки.<br>Прыжки через короткую скакалку различным способом.                   | Ползание на четвереньках между предметами,<br>Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.<br>Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами) | «Паук и мухи».      |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |   |                             |   |  |                                      |
|---|---|-----------------------------|---|--|--------------------------------------|
| Подготовительная группа   |   |                             |   |  |                                      |
| Февраль   |   |                             |   |  |                                      |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи  | ОРУ                         | I часть   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры          |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |   |                             |   |  |                                      |
| 1 неделя  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем               | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.<br>Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.<br>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.<br>Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2 мяча) | «Ключи»                              |
| 2 неделя  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.<br>Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.<br>Упражнять в подлезании через дугу.  | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.<br>Перебрасывание мяча друг другу в парах.<br>Лазание под дугу боком и прямо.               | Прыжки на двух ногах между предметами.<br>Ползание на ладонях и коленях между предметами.<br>Перебрасывание мяча друг другу в парах.   | «Не оставайся на земле», «Затейники» |

|          |   |                      |   |   |                                |
|----------|---|----------------------|---|---|--------------------------------|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.</p> <p>Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке.</p> <p>Повторить упражнение на сохранении равновесия.</p> | ОРУ без предмет ов   | <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.</p> <p>«Попади в круг»</p> | <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.</p> <p>Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> | «Не попадись»                  |
| 4 неделя | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.</p>  | ОРУ с больши м мячом | <p>Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p>              | <p>Досуг посвященный 23 февраля</p> <p>Игры, соревнования</p>   | «Жмурки»,<br>«Передал –садись» |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |   |                   |  |  |                               |
|---|---|-------------------|--|--|-------------------------------|
| Подготовительная группа   |   |                   |  |  |                               |
| Март  |   |                   |  |  |                               |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи  | ОРУ               | I часть  | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры   |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. |   |                   |  |  |                               |
| 1 неделя  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом | «Ключи»,<br>«Горелки»,        |
| 2 неделя  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.   | ОРУ с флажками    | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)   | Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.   | «Затейники»,<br>«Тихо-громко» |

|          |   |                             |  |   |                          |
|----------|---|-----------------------------|--|---|--------------------------|
| 3 неделя | <p>Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре.</p> | ОРУ с гимнастической палкой | <p>Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p> | <p>Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования</p>   | «Волк во рву», «Горелки» |
| 4 неделя | <p>Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.</p>                                | ОРУ без предмет ов          | <p>Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>                         | <p>Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.</p> | «Совушка», «Удочка»      |

| Образовательная область «Физическое развитие»  |  |                   |   |  |                                 |
|--|--|-------------------|---|--|---------------------------------|
| Подготовительная группа  |  |                   |   |  |                                 |
| Апрель   |  |                   |   |  |                                 |
| № п/п<br>Тема<br>недели  | Задачи   | ОРУ               | I часть   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)                                       | III часть<br>Подвижные игры     |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. |  |                   |   |  |                                 |
| 1 неделя   | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.                                     | ОРУ с малым мячом | Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя»<br>Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса», «Охотник и утки» |
| 2 неделя   | Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | ОРУ с обручем     | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»  | Досуг «День космонавтики»<br>Игры-эстафеты                               | «Мышеловка»                     |

|          |  |                                |   |   |   |
|----------|--|--------------------------------|---|---|---|
| 3 неделя | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. | ОРУ без предмет ов             | Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте. | «Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.                              | ОРУ на гимнастической скамейке | Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.  | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»  | «Камни, ножницы, бумага»                    |

| Образовательная область «Физическое развитие»   |  |                     |   |  |                                   |
|---|--|---------------------|---|--|-----------------------------------|
| Подготовительная группа   |  |                     |   |  |                                   |
| Май   |  |                     |   |  |                                   |
| № п/п<br>Тема<br>недели   | Задачи   | ОРУ                 | I часть   | II часть<br>ОВД<br>(с усложнением)   | III часть<br>Подвижные игры       |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.<br>3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. |  |                     |   |  |                                   |
| 1 неделя  | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем       | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.<br>Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока | Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования   | «Чей отряд быстрее переправиться» |
| 2 неделя  | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.                                       | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.<br>Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.  | Прыжки в длину с разбега.<br>Метание мешочка в вертикальную цель.<br>Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. | «Меч водящему»                    |
| 3 неделя  | МОНИТОРИНГ   |                     |   |  |                                   |

|          |            |
|----------|------------|
| 4 недели | МОНИТОРИНГ |
|----------|------------|

## Приложение №2

### Перспективное планирование физкультурных досугов для детей старшей возрастной группы компенсирующей направленности (5-6 лет) 2022-2023 учебный год.

| Месяц     | Тема                          | Задачи   |
|-----------|-------------------------------|--|
| Сентябрь. | «Мой веселый, звонкий мяч...» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди, совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами. |
| Октябрь   | «Веселые воробушки»           | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, имитировать повадки птиц, закреплять умение прыгать на двух ногах, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать жизненный опыт детей знакомством с окружающим миром.  |
| Ноябрь.   | «Волшебное колесо»            | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед, совершенствовать навыки действий с обручами.  |
| Декабрь   | «В лес за елкой»              | Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.  |

|          |                                   |   |
|----------|-----------------------------------|---|
| Январь.  | «В гости к снеговикам»            | Учить выполнять упражнения в паре, согласовано с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину, ходьбы и бега по ограниченной площади.                                   |
| Февраль. | «В цирке»                         | Учить прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх, закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске, совершенствовать навыки ползания, развивать фантазию.   |
| Март.    | «Ежик, ежик, ни головы, ни ножек» | Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром. |
| Апрель   | «Мы - медвежата»                  | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазания по гимнастической стенке, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.               |
| Май      | «Мы веселые игрушки»              | Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты ( в присяде, в положении лежа), совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.  |

### **Перспективное планирование физкультурных досугов для**

**детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности (6 – 7 лет) на 2022-2023 учебный год.**

| Месяц     | Тема                   | Задачи  |
|-----------|------------------------|---|
| Сентябрь. | «Мы дружим с обручами» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполняя задания, закреплять умения выполнения упражнений с обручами, совершенствовать навыки ходьбы и бега. |
| Октябрь   | «Веселый стадион»      | Учить выполнять упражнения на ограниченной площади, сохраняя равновесие, закреплять умения выполнять упражнения с лентами, совершенствовать навыки ходьбы и бега.           |

|          |                                |   |
|----------|--------------------------------|---|
| Ноябрь.  | «Прыгуны»                      | Учить прыгать в длину с высоты 60 см, спрыгивать с активным взмахом руками вперед и вверх и одновременным отталкиванием ногами, закреплять умение прыгать в длину, следя за четким выполнением техники прыжка, совершенствовать навыки выполнения упражнений с флажками.      |
| Декабрь  | «Поход в зимний лес»           | Учить перепрыгивать предметы высотой 15 см на двух ногах, переносить согнутые ноги над предметом, закреплять умение ползать под дугами разной высоты, не дотрагиваясь до пола и не задевая край спиной, совершенствовать навыки ходьбы и бега.                                |
| Январь.  | «Зимние игры»                  | Учить прыжкам с продвижением вперед, закреплять навыки и умения действий с клюшкой и шайбой, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать командные качества, чувство товарищества и взаимовыручки.   |
| Февраль. | «На корабле»                   | Учить детей выполнять правильный обхват руками перекладины, закреплять навыки ползания на животе, подтягиваясь руками и не разводя ноги в стороны, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции.          |
| Март.    | «В любом месте веселее вместе» | Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, выполнять упражнения парами, закреплять умение прыгать через скакалку, совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч, не теряя его и не прижимая к груди, воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи. |
| Апрель   | «Заколдованный остров»         | Учить проползать под дугами, не касаясь спиной края обруча, закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки прыжков, продолжать знакомить с окружающим миром.   |
| Май      | «Магазин игрушек»              | Учить подбрасывать и ловить мячи, активно работая кистью руки, закреплять навыки ползания под дугами, толкая мяч головой вперед себя, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать фантазию.  |

### Критерии оценка физической подготовленности дошкольников

Всеми произвольными движениями, в том числе и основными, ребенок овладевает постепенно под воздействием ряда факторов — внутренних и внешних.

К внутренним, биологическим, факторам относятся: этапы созревания различных органов и систем организма; природные задатки двигательных способностей; индивидуальные конституционные особенности; особенности нервной системы. Известно, что здоровый ребенок начинает ходить в 9— 12 месяцев, так как именно к этому периоду происходит необходимое созревание и развитие опорнодвигательного аппарата. Природные двигательные способности — важнейший компонент овладения отдельными видами движений. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером и т. п.

Типологические особенности высшей нервной деятельности (быстрота, сила, равновесие процессов возбуждения и торможения) обязательно сказываются на овладении двигательными навыками. У спокойных, уравновешенных детей они формируются быстрее, у возбудимых — медленнее, так как эти дети способны выполнять лишь кратковременную работу и поэтому нуждаются в переключении с одного упражнения (или игры) на другое.

Внешние факторы моторного развития — среда и обучение — должны строиться с учетом внутренних особенностей ребенка. Целенаправленное воспитание обеспечивает овладение наиболее рациональными способами выполнения движений в короткий срок и оптимальное развитие двигательных способностей.

Объем движений и общие требования к ним определены «Программой воспитания и обучения в детском саду». В современной литературе приводятся данные, характеризующие технику и количественные показатели основных движений дошкольников. Однако эти данные порой разноречивы, что обусловлено разным двигательным режимом дошкольных учреждений, большим диапазоном индивидуальных различий детей и рядом других факторов.

По мнению большинства авторов, физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств, т. е. требованиями к элементам техники, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы, и количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Исследования, лучший опыт работы детских садов свидетельствуют о том, что определяющим в моторном развитии дошкольников является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Именно это создает базу для

успешного овладения техникой двигательных действий в школе. Поэтому высокие цифровые показатели двигательных качеств и являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Техника выполнения ребенком какого-либо движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе воспитателя. Тем не менее, педагог должен отчетливо представлять себе и основу техники, и ее детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребенка, понять причину ошибок.

В статье предлагается один из возможных, неоднократно проверенных на практике вариантов. Суть оценки развития основных движений у дошкольников в следующем: уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированное двигательных навыков—в баллах (приблизительно).

Три балла характеризуют высокий уровень навыка: правильно выполняются все основные элементы движения. Два балла (средний уровень) получают дети, справляющиеся с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Один балл (низкий уровень) имеет место при наличии значительных ошибок.

Приведенные ниже количественные и качественные показатели определены на основе собственных исследований и анализа литературы.

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще нестабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них. Старший возраст. (5-7 лет) 1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

## Показатели ходьбы (10 м в с)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень    | Средний уровень     | Низкий уровень     |
|--------------|-----|--------------------|---------------------|--------------------|
| 4            | м д | 7,6 и <<br>7,4 и < | 7,77—8,1<br>7,3—7,5 | 8,2 и ><br>7,9 и > |
| 5            | м д | 7.2 и <<br>7.3 и < | 7,4—7,5<br>7,4—7,6  | 7.6 и ><br>7.7 и > |
| 6            | м д | 6,4 и <<br>6,7 и < | 6,5—7,1<br>6,8—7,4  | 7,2 и ><br>7,5 и > |
| 7            | м д | 5,4 и <<br>5,6 и < | 5,5—6,2<br>5,7—6,5  | 6,3 и ><br>6,6 и > |

*Методика обследования ходьбы* (время учитывается с точностью до 0,1 с).

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

## Показатели бега

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками бега между двумя шнурами, линиями (расстояние между линиями 25-30 см)

Средний возраст. (4-5 лет) *Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).
4. Ритмичность бега. *Медленный бег.*
  1. Туловище почти вертикально.

2, Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Старший возраст. (5-7 лет) *Бег на скорость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Медленный бег.*

1. Туловище почти вертикально.

2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги — с пятки.

3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Показатели бега в медленном темпе (в с)

| Возраст, лет | Дистанция, м | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 5            | 90           | 24,9 и >        | 30,6—25,0       | 30,7 и <       |
| 6            | 120          | 29,1 и >        | 35,7—29,2       | 35,8 и <       |
| 7            | 150          | 33,5 и >        | 41,2—33,6       | 41,3 и <       |

Показатели бега на скорость (30 м в с)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4            | м д | 9,4—8,7         | 9,5—9,9         | 10,0—10,7      |
|              |     | 9,8—8,7         | 9,9—10,2        | 10,3—12,7      |

|   |     |         |         |          |
|---|-----|---------|---------|----------|
| 5 | м д | 8,3—7,9 | 8,4—9,2 | 9,3—10,0 |
|   |     | 8,8—8,3 | 8,9—9,2 | 9,3—10,2 |
| 6 | м д | 7,6—7,5 | 7,7—8,2 | 8,3—8,5  |
|   |     | 8,2—7,8 | 8,3—8,8 | 8,9—9,2  |
| 7 | м д | 7,2—6,8 | 7,3—7,5 | 7,6—8,0  |
|   |     | 7,5—7,3 | 7,6—7,9 | 8,0—8,7  |

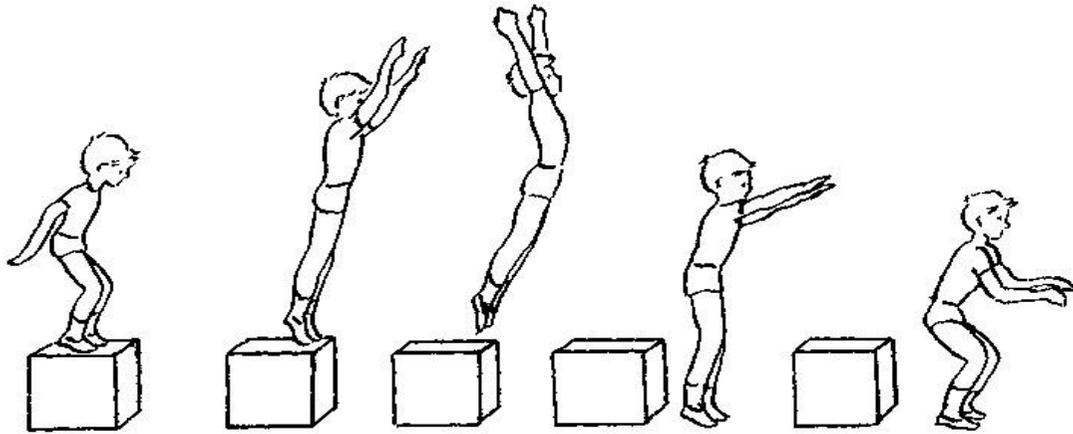
#### *Методика обследования бега.*

До проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5—6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т. п.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

#### Показатели прыжков

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка Прыжки в глубину



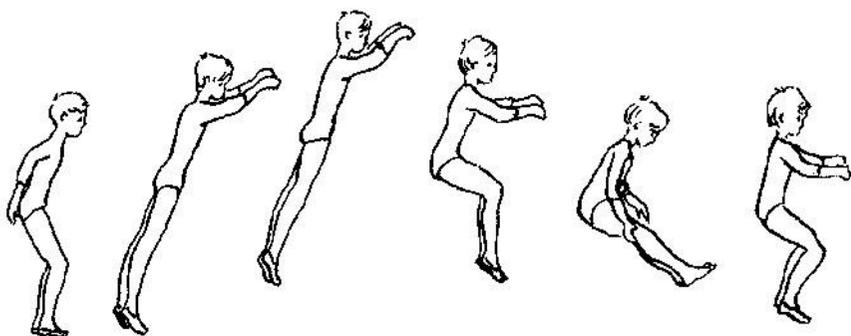
Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо; в) руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено; в) руки вперед — в стороны; в) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с места



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. (5-7 лет)

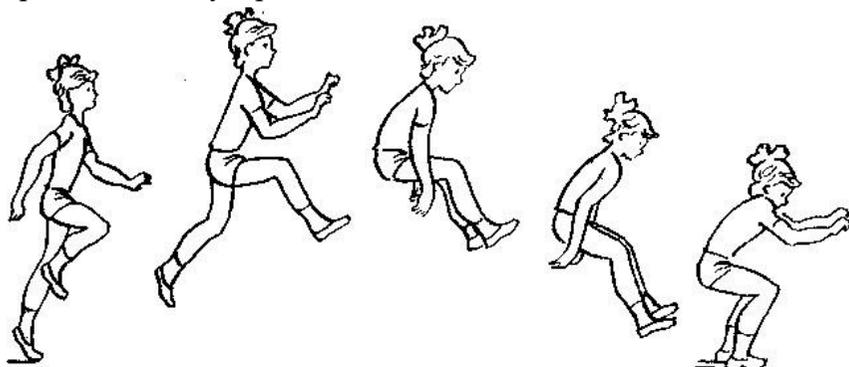
1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Показатели прыжков в длину с места (см)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4            | м д | 70,0 и >        | 58,0—69,5       | 57,0 и <       |
|              |     | 70,0 и >        | 60,0—69,0       | 59,0 и <       |

|   |     |           |             |          |
|---|-----|-----------|-------------|----------|
| 5 | м д | 92,0 и >  | 77,1—91,6   | 76,0 и < |
|   |     | 87,0 и >  | 76,2-86,5   | 75,0 и < |
| 6 | м д | 101,0 и > | 86,3—100,0  | 85,0 и < |
|   |     | 100,0 и > | 88,0—99,6   | 87,0 и < |
| 7 | м д | 113,0 и > | 100,0—112,7 | 99,0 и < |
|   |     | 114,0 и > | 98,0—113,4  | 97,0 и < |

### Прыжки в длину с разбега

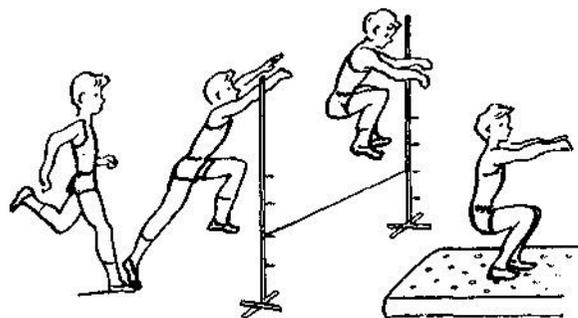


### Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.
2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

### Показатели прыжков в высоту с разбега (см)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 6            | м д | 65              | 48,2—54,4       | 40             |
|              |     | 62              | 47,5—53,1       | 40             |
| 7            | м д | 70              | 60—65,5         | 50             |
|              |     | 65              | 55—58           | 50             |



Прыжки в высоту с разбега

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Показатели прыжков в длину с разбега (см)

| Возраст, лет | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--------------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
|              |     |                 |                 |                |

|   |     |     |         |     |
|---|-----|-----|---------|-----|
| 6 | м д | 167 | 125—140 | 100 |
|   |     | 153 | 115—135 | 100 |
| 7 | м д | 240 | 200—225 | 180 |
|   |     | 220 | 182—203 | 180 |

#### *Методика обследования прыжков.*

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30—35 см).

#### **Показатели метания**

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного педагогом (расстояние 50-100см)

#### Метание в горизонтальную цель

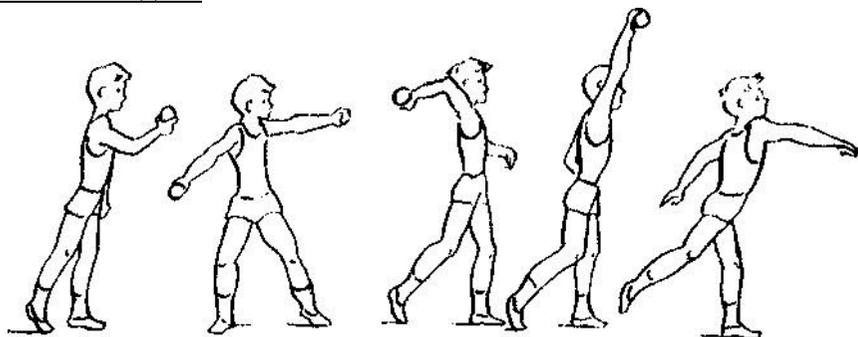
Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

## Метание вдаль



Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх-вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад — в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Показатели метания мешочка (150—200 г) правой и левой рукой вдаль (см)

| Возраст, | Пол |          | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------|-----|----------|-----------------|-----------------|----------------|
| 4        | М   | пр. лев. | 5,5<br>4,8      | 4,1<br>3,4      | 2,5<br>2,0     |
|          | Д   | пр. лев. | 5,2<br>3,7      | 3,4<br>2,8      | 2,4<br>1,8     |
| 5        | М   | пр. лев. | 7,5<br>4,7      | 5,7<br>4,2      | 3,9<br>3,0     |
|          | Д   | пр. лев. | 5,9<br>4,5      | 4,4<br>3,5      | 3,5<br>2,5     |
| 6        | М   | пр. лев. | 9,8<br>5,9      | 7,9<br>5,3      | 4,4<br>3,3     |
|          | Д   | пр. лев. | 8,3<br>5,7      | 5,4<br>4,7      | 3,3<br>3,0     |
| 7        | М   | пр. лев. | 13,9<br>10,8    | 10,0<br>6,8     | 6,0<br>5,0     |
|          | Д   | пр. лев. | 11,8<br>8,0     | 8,3<br>5,6      | 5,5<br>4,6     |

### Метание в вертикальную цель

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия, Старший возраст. (5-7 лет)

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
  2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется внизназад-вверх; в) поворот в направлении броска.
  3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Методика обследования метания.*

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

### **Показатели лазанья**

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз удобным для себя способом Лазанье по гимнастической стенке

Средний возраст. (4-5 лет)

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.

Старший возраст. (5-7 лет)

*(одноименный и разноименный способы).*

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

Показатели скорости лазанья разноименным способом (с)

| Возраст,<br>лет | Пол |        | Высокий уровень | Средний<br>уровень | Низкий уровень |
|-----------------|-----|--------|-----------------|--------------------|----------------|
|                 | м   | д      |                 |                    |                |
| 6               | м   | подъем | 17,7            | 27,8               | 43,2           |
|                 |     | спуск  | 13,0            | 23,8               | 37,6           |
|                 | д   | подъем | 12,5            | 27,7               | 39,2           |
|                 |     | спуск  | 12,5            | 24,6               | 41,2           |
| 7               | м   | подъем | 54,0            | 34,8               | 21,6           |
|                 |     | спуск  | 48,0            | 34,6               | 21,6           |
|                 | д   | подъем | 51,0            | 33,6               | 18,7           |
|                 |     | спуск  | 54,1            | 35,8               | 24,8           |

*Методика обследования лазанья.*

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны предварительные попытки (однадве). Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться», «Марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движений фиксируется время подъема и спуска.

**Показатели равновесия**

| Тесты           | Возраст | Высокий         | Средний | Низкий       |
|-----------------|---------|-----------------|---------|--------------|
| Мальчики        |         |                 |         |              |
| <b>мальчики</b> |         |                 |         |              |
|                 | 3       | 5.1 и больше    | 4,3     | 3,3 и меньше |
|                 | 4       | 1 1 ,0 и больше | 9.0     | 7.0 и меньше |

|                                 |   |               |      |               |
|---------------------------------|---|---------------|------|---------------|
| <b>девочки</b>                  | 5 | 35,0 и больше | 30,0 | 25,0 и меньше |
|                                 | 6 | 50,0 и больше | 44,0 | 38,0 и меньше |
|                                 |   |               |      |               |
|                                 |   |               |      |               |
| Статистическое равновесие (сек) | 3 | 8,1 и больше  | 5.5  | 5.2и меньше   |
|                                 | 4 | 14,0 и больше | 11,0 | 9.4 и меньше  |
|                                 | 5 | 40,0 и больше | 33.0 | 35,0 и меньше |
|                                 | 6 | 50,0 и больше | 45.0 | 40,0 и меньше |
|                                 |   |               |      |               |

*Методика обследования равновесия.*

1-я младшая группа (1,6 – 3 года).

Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку Средний возраст. (4-5 лет) Исходное положение: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Необходимо сохранить данную позицию в течение 15 секунд с закрытыми глазами. Смещение ног. Старший возраст. (5-7 лет)

5 лет

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

6 лет.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

7 лет.

Ребенку предлагается сохранить равновесие в течение 10 сек, сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянутыми горизонтально вперед руками.

(одноименный и разноименный способы).

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

### Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год — в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами. Также он готовит протоколы обследования. Руководитель дошкольного учреждения, и воспитатели проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т. д., помогают сделать необходимые разметки.

Данные проверки заносятся в протоколы.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах и родительских собраниях. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

### Диагностическая карта уровня физического развития детей МБДОУ детский сад № 7 «Белочка»

\_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ 20\_\_-20\_\_ учебный год

| № | Фамилия, имя ребенка | Ходьба |   | Равновесие |   | Бег |   | Ползание, лазание |   | Прыжки |   | Бросание, ловля, метание |   | Строевые упражнения |  |
|---|----------------------|--------|---|------------|---|-----|---|-------------------|---|--------|---|--------------------------|---|---------------------|--|
|   |                      | С      | М | С          | М | С   | М | С                 | М | С      | М | С                        | М |                     |  |
| 1 |                      |        |   |            |   |     |   |                   |   |        |   |                          |   |                     |  |
| 2 |                      |        |   |            |   |     |   |                   |   |        |   |                          |   |                     |  |

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|   |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 8 |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Средний балл   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Высокий (чел.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Средний (чел.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Низкий (чел.)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Высокий (%)    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Средний (%)    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | Низкий (%)     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Обозначение: **С** – сентябрь (или на момент поступления) , **М** – май;

|                 | <b>С</b> | <b>М</b> |
|-----------------|----------|----------|
| высокий уровень |          |          |
| средний уровень |          |          |
| низкий уровень  |          |          |

**ИТОГОВЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ:**

2,6 - 3 – Высокий уровень владение навыками физического развития в соответствии с программой

1,6 - 2,5 –средний уровень физического развития

1-1,5 – низкий уровень физического развития

|             | <b>С</b> | <b>М</b> |
|-------------|----------|----------|
| Средний бал | 1,6      | 2,3      |