

Российская Федерация
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 315» (МБДОУ № 315)
660119 Красноярск, ул.Микуцкого, 4, т. 225-40-08, e-mail: bou315@mail.ru

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад № 315
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
И.о. заведующий МБДОУ № 315
П.Н. Елистратова
Приказ № 238/П от «30» августа 2023г.



**Парциальная программа
по физическому развитию детей 3-7 лет
«Здоровый малыш»
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 315»
(МБДОУ № 315)**

Автор:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ № 315
категория: Высшая
Леоненко Е.В.

Красноярск, 2023

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы по физическому развитию детей в детском саду.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры образования.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям.

2.3. Дистанционное обучение.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.5. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел

3.2. Функциональное использование.

3.3. График занятости спортивного зала

3.4. Перечень основного оборудования: предметов мебели, ТСО, спортивного инвентаря и оборудования.

3.5. Распорядок и/или режим дня

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

4 раздел. Педагогический мониторинг развития детей

4.1. Планируемые результаты

4.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Приложение к программе:

№ 1 Квартальный план

№ 2 Комплексно-тематическое планирование

№ 3 План-график прохождения учебного материала в течение года

№ 4 Распределение времени на виды учебного материала по возрастам

№ 5 Распределение занятий по физической культуре

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста физическое воспитание дошкольников направлено на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно–оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель реализации Программы

Развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей; создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей через эффективные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи реализации программы:

- * Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
- * Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
- * Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.
- * Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:
 - Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
 - Укрепление здоровья детей.
 - Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
 - Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
 - Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы по физическому развитию детей в детском саду.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным

возрастными закономерностями, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

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

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы, к которым относятся:*

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной

активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастной контингент детей, посещающих детский сад, представлен следующими возрастными:

от 3 до 4 лет (вторая младшая группа),

от 4 до 5 лет (средняя группа),

от 5 до 6 (старшая группа),

от 6 до 7 (подготовительная группа).

В МБДОУ № 315 функционируют 11 групп детей от 3 до 7 лет.

Состав групп представлен в Приложении Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 315.

1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры образования

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей

начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные движения:

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила. В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и

координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Основные виды движения:

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с средним темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку. Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную

скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений.

Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанию по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево,

кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

- 1. Ходьба.** Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
- 2. Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
- 3. Прыжки.** В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением, где на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
- 4. Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.
- 5. Ползание, лазанье.** Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.
- 6. Упражнения в равновесии.** Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.
- 7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит

общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

Вышеперечисленные 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий.

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности:

- Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- Приобщение детей к физической культуре.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3-4 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю со всей группой в с/зале и 1 раз на улице 15 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с	Ежедневно со всей группой (в теплое время года на улице)

предметами и без них. Через каждые 2 недели он меняется. В него входят упражнения кистей рук, мышцы плечевого пояса, спины. Гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	7 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно со всей группой 10 – 12 минут
Оздоровительная гимнастика пробуждение после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно со всей группой 7-10 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4- 5 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю со всей группой в с/зале и 1 раз на улице 20 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с предметами и без них. Через каждые 2 недели он меняется. В него входят упражнения кистей рук, мышцы плечевого пояса, спины. Гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно со всей группой (в теплое время года на улице) 7 - 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно со всей группой 10 – 12 минут
Оздоровительная гимнастика пробуждение после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно со всей группой 10 – 12 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 5 -6 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю со всей группой в с/зале и 1 раз на улице 25 минут

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с предметами и без них. Через каждые 2 недели он меняется. В него входят упражнения кистей рук, мышцы плечевого пояса, спины. Гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно со всей группой (в теплое время года на улице) 10 - 12 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно со всей группой 10 – 15 минут
Оздоровительная гимнастика пробуждение после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно со всей группой 10 - 12 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6 - 7 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю со всей группой в с/зале и 1 раз на улице 30 минут
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) с предметами и без них. Через каждые 2 недели он меняется. В него входят упражнения кистей рук, мышцы плечевого пояса, спины. Гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно со всей группой (в теплое время года на улице) 10 - 15 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно со всей группой 12 – 15 минут
Оздоровительная гимнастика пробуждение после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно со всей группой 12 - 15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей .

Привитие интереса к спортивным достижениям, событиям в области физической культуры и спорта в городе Красноярске и крае; формирование чувства гордости за достижения спортсменов, прославивших наш город.

Учебно–методическое обеспечение Программы

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
<p>1. В.И.Усаков. «Сохранение и развитие здоровья детей дошкольного возраста в альтернативных дошкольных учреждениях (вариативная часть основной образовательной программы)». - Красноярск: РИО ГОУ КГПУ им. В.П. Астафьева, 2012</p> <p>2. Рабочая программа инструктора по плаванию Тарасовой А.И. «Обучение плаванию» - принята на педагогическом совете МБДОУ № 315, протокол № 1 от 01.09.2014</p> <p>3. Парциальная программа инструктора по физической культуре МБДОУ № 315 Леоненко Е.В. «Здоровый ребенок» - принята на педагогическом совете МБДОУ № 315, протокол № 4 от 31.05.2023г.</p>	<p>1. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников: учебное пособие. – Красноярск: Краснояр.гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2011</p> <p>2. Усаков В.И. К олимпийским вершинам с детства: книга для родителей и воспитателей. – Красноярск, 1995</p> <p>3. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В., Петракова В.Е. и др. Основы олимпийских знаний: методич. Рекомендации для дошкольных образовательных учреждений для детей 5-7 лет. – М., 2010</p> <p>4. Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству: книга для воспитателей, гувернеров, родителей. – Красноярск: Изд-во КГПИ, 1993</p> <p>5. Спорт, искусство, интеллект (проекты по здоровьесохраняющему образованию, воспитанию и развитию детей в условиях МБДОУ /авт.-сост. Е.Г. Воронова, Н.В. Пугачева, В.А. Курина. – Красноярск: изд-во КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007</p> <p>6. «Мы в Сибири живем и здоровыми растем». Методический сборник: из опыта работы инструкторов физической культуры МБДОУ Советского района, Красноярск, 2009 г., 2020г.,2023г..</p> <p>7. Сборники подвижных игр : из опыта работы инструкторов физической культуры МБДОУ Советского района, Красноярск- 2011г.,2015 г., 2017 г..</p> <p>8. Сборник комплексов утренней гимнастики под музыкальное сопровождение: из опыта работы инструкторов физической культуры МБДОУ Советского района, Красноярск – 2013г.</p>

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
 - Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
 - Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.
- Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

➤ Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога и **эпидемиологической ситуации в регионе.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании»
- Национальной доктриной образования в РФ
- Концепцией модернизации российского образования
- Концепцией дошкольного воспитания
- СанПиН 2.4.1.3049 от 29.05.2013г.№26
- Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020г. № 02/8900 – 2020 – 24
- Решением Педагогического совета от 31.05.2023 года № 4
- Требования Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания дошкольников. Физкультурные занятия с детьми проводятся 2 раза в

неделю в спортивном зале и 1 раз на улице в холодное время года. В теплое время года занятия во всех группах проводятся на улице.

Основные цели и задачи

- Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
- Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
- Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

- Укрепление здоровья детей.
- Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
- Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
- Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

Формы организации образовательной деятельности детей

• Непосредственно образовательная деятельность (НОД).

Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, основная форма реализации программы при организации двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной деятельности. Виды игр: сюжетная игра, игра с правилами, подвижная игра.

• **Проект** — это создание таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослым открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

• **Ситуации:** ситуации морального выбора, ситуации общения и взаимодействия, проблемные ситуации, игровые ситуации, ситуативный разговор с детьми, практические ситуации по интересам детей, ситуационные задачи и др.

Методы реализации Программы

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье;
- дистанционное обучение.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии систематически проводится коррекционная, дифференцированная и индивидуальная работа.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств начинается с детства.

2.3. Дистанционное обучение

Если в регионе неблагоприятная эпидемиологическая обстановка и существует высокий риск заражения детей инфекционными заболеваниями, детям будет организовано дистанционное обучение.

В связи с этим возникает необходимость выйти на новый формат взаимодействия всех членов педагогического процесса. В сложившихся условиях деятельность педагога реформируется, изменив основные формы работы с детьми и родителями на дистанционный режим.

В учреждении проведена сеть Интернет в кабинетах: заведующего, заместителя заведующего и методическом кабинете. Функционируют необходимые для жизнедеятельности образовательного учреждения сайты, в том числе официальный сайт учреждения, настроено программное обеспечение для дистанционной работы, если воспитанники по каким либо причинам не посещают ДОУ.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная *цель дистанционного обучения* - предоставить ребенку возможности получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Особенности дистанционного обучения дошкольников:

1. Мотивация. Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний;

2. Ответственность родителей. Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Основная цель заданий – освоение и закрепление пройденного материала в процессе выполнения задания.

Основными принципами применения дистанционных образовательных технологий будет являться:

- *принцип доступности*, выражающийся в предоставлении всем участникам образовательного процесса возможности получения качественной и своевременной информации непосредственно по месту жительства;

- *принцип персонализации*, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории обучающегося;

- *принцип интерактивности*, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательного процесса с помощью информационно-образовательной среды;

- *принцип гибкости*, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

При реализации образовательной программы дошкольного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий будут применяться **модели обучения**:

- обучение в режиме онлайн (электронное обучение);
- дистанционное обучение через интерактивные учебные материалы;
- самостоятельная работа родителей с детьми на основе обратной связи через сайт, электронную почту, интернет-мессенджеры, социальные сети.

На информационных ресурсах будут размещаться следующие материалы:

Для родителей

- Рекомендации о создании в домашних условиях среды, способствующей физическому развитию ребенка, укреплению его здоровья.
- Советы специалиста по воспитанию и обучению детей в условиях семьи.
- Ссылки на полезные ресурсы в сети Интернет.
- Информация о изучаемом содержании дошкольного образования.
- Анонсы предстоящих видео- семинаров для родителей.

Для детей

- Содержательные подборки различных детско-взрослых активностей по темам недели;
- По направлениям детского развития индивидуальные и общие для каждой возрастной группы (бег, прыжки, метание и тдр.);
- Рекомендации по организации и проведению подвижных игр;
- Утренней гимнастики;
- Спортивные разминки;
- Физминутки с описанием движений и текста;
- Игры малой подвижности в комнате и подвижные игры на улице (с участием от 2 человек)
- Игры со спортивным оборудованием, но не активные. (н-р упражнения со скакалкой, ходьба по скакалке (канату), прокатывание мяча и т.п.);
- Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- Фотовыставка «Мои спортивные будни»;
- Онлайн соревнования.

Средства реализации Программы

Для всестороннего развития детей создана развивающая среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их

образовательных потребностей и интересов. Особое место в средствах реализации Программы - совокупность материальных и индивидуальных предметов:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.)
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.
-

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях создания педагогам развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Особое внимание в Программе уделяется воспитанию у дошкольников активной жизненной позиции, творческого подхода в решении различных жизненных ситуаций через создание условий для поддержки детской инициативы.

Задача педагогов – организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составила не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие развивающей предметно-пространственной среды физкультурно-оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребёнка;
- степень развития самостоятельности;
- пол;
- самочувствие;
- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной деятельности;
- продолжительность;
- разнообразие использования двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимодействия между детьми.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний приём;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Поддержка индивидуальности и инициативы обучающихся осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

Условия для проявления и поддержки инициативы

- Создание центра «Двигательная инициатива» - это стенд, который размещается на стене в групповом помещении в доступном для детей месте. Утром дети выставляют свою фотографию напротив любой двигательной деятельности, где бы им хотелось проявить инициативу на текущий день.
- Двигательное пространство в группе организуется в безопасном для детей месте, в шаговой доступности от спортивного уголка.
- Спортивное оборудование должно быть разнообразно по своему содержанию.
- Спортивный инвентарь подобран с учетом индивидуальных особенностей и интересов детей группы.
- Красочное и интересное что привлекает внимание и побуждает желание выполнить двигательное действие.
- Нетрадиционное оборудование (фантики, крышки, карандаши, шишки).
- Оборудование спортивного уголка настолько разнообразно, что дети свободно могут использовать в свободной двигательной деятельности и в сюжетно-ролевых играх.
- Подборка детской музыки, песен интересная, привлекает, запоминается и вызывает интерес вспомнить выполняемое движение под ту или иную песенку и выполнить двигательное действие.

Основные формы поддержки инициативы

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- подвижные игры,
- физкультурные паузы,
- спортивные секции,
- самостоятельная двигательная деятельность,
- праздники, развлечения.
- оздоровительный бег.

2.5. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Содержание каждого занятия должно соответствовать Программе, учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов. При проектировании занятий по физическому развитию важно учесть образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка, а именно:

- доминирующий вид восприятия образовательного материала: визуальный – «зритель», кинесиологический - «деятель»;
- тип темперамента;
- состояния здоровья;
- социально-психологический статус в группе и пр.

Указанные показатели выявляются в начале образовательного года в ходе педагогического мониторинга.

Алгоритм проектирования занятия по физическому развитию дошкольников

- определить задачи занятия;
- сформулировать для детей мотивы изучения двигательного материала на занятии;
- продумать, сформулировать и реализовать этически выверенную ценностную составляющую занятия;
- определить вид занятия, последовательность структурных частей;
- необходимость использования физкультурного оборудования и инвентаря;
- отразить использование индивидуально - дифференцированного подхода;
- определить рациональность распределения времени занятия, дозировку и сочетание разных задач;
- продумать обобщение и выводы, логические подходы от одного задания к другому;
- определить собственное место и все возможные перемещения в пространстве в процессе занятия.

Примерная схема конспекта по физическому развитию дошкольника:

Месяц, неделя, номер занятия:

Тема занятия:

Возрастная группа:

Задачи:

Место проведения:

Форма организации детей на занятии:

Физкультурное оборудование и инвентарь:

Предварительная работа:

Ход занятия: (таблица)

Структурная часть занятия	Ход занятий	Дозировка	Комментарии, методические рекомендации
Вводная часть			
Основная часть			
Заключительная часть (аналитический компонент)			

Алгоритм проведения аналитической деятельности по физическому развитию детей на занятиях:

1. Сведения о группе
2. Подготовленность и разработанность
3. Наличие и состояние спортивной формы детей
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований
5. Организация занятий
6. Эффективность решения обучающих задач
7. Осуществление воспитательных задач
8. Решение оздоровительных задач
9. Развивающий эффект занятия
10. Поведение и самочувствие детей
11. Уровень методической подготовленности педагога и его мастерство
12. Вывод, предложения, рекомендации.

Медико-педагогический контроль физического состояния детей на занятии

Определение внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	Выраженная
Окраска кожи лица и шеи			
Потливость			
Дыхание			
Движения			
Самочувствие			

Для анализа занятия по физическому развитию необходимо также определить (подсчитать) общую и моторную (двигательную) плотность занятия, которая определяется по данным хронометража. В качестве объекта наблюдения выбрать дисциплинированного и исполнительного ребенка.

Хронометраж – точное измерение времени, затрачиваемого ребенком на выполнение отдельных упражнений. Данные хронометража заносятся в протокол, и определяется общая и моторная плотность занятия.

Хронометраж физкультурного занятия

Части Занятий	Содержание занятий	Время окончания деятельности	Выполнение физического упражнения	Слушание и наблюдение	Отдых и ожидание	Действия по организации	Простои	Примечания
1								
Подготовительная часть								
	Итого:							
Основная часть								
	Итого:							
Заключительная часть								
	Итого:							
	Всего:							

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Цель: Формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Задачи:

* Организовать взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, активный отдых детей и физическое развитие ребенка.

* Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт участия в игре.

* Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

* Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

* Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены **следующие принципы:**

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы работы:

- Информационные (Интернет-сайт, наглядная агитация и т.д.)
- Организационные (родительские собрания, конференции, брифинги, анкетирование и т.д.)
- Просветительские («Школы» физического воспитания, тематические встречи, групповые консультации и т. д.)

- Практико-ориентированные (спортивные клубы, разработка и реализация совместных проектов, совместное проведение занятий, праздников и т.д.)
- Совместное творчество детей, родителей и педагогов (создание семейного спортивного проектов, тренинги, семинары и т.д.).

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Нетрадиционные формы (ток-шоу, устный журнал, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Система взаимодействия с родителями включает:



3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально – технического обеспечения Программы

В МБДОУ имеются все условия для развития организованной и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей:

- физкультурный зал
- спортивная площадка
- беговая дорожка
- Прогулочные участки, оснащены необходимым оборудованием для двигательной активности детей.

Краткое описание спортивного зала

Название: спортивный зал

Расположение: 1 этаж

Общая площадь спортзала: 177кв.м.

Предельная наполняемость спортзала: 30 человека
 Количество окон в спортзале: 5
 Количество светильников (л.д.с.) –22
 Электророзетки (количество): 4
 Пожарная сигнализация/ дымоуловители: в наличии

Спортивный зал площадью 177 кв.м. с предельной единовременной наполняемостью – 30 человека. Спортивный зал используется для реализации образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №315. Функциональное использование спортивного зала-это осуществление образовательной деятельности в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, двигательной активности), спортивные досуги и развлечения, секционная работа, в том числе мероприятия по взаимодействию с семьями детей.

Игровая территория предназначена для круглогодичного проведения обязательных и дополнительных физкультурных занятий, подвижных игр, спортивных развлечений воспитанников дошкольного учреждения.

Функциональный осмотр спортивного оборудования физкультурного зала проводится 1 раз в 3 месяца. Функциональный осмотр представляет собой детальный осмотр с целью проверки исправности и устойчивости спортивного оборудования, выявления износа элементов конструкции спортивного оборудования.

3.2. Функциональное использование.

Спортивный зал используется для реализации образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №315 .

Для осуществления образовательной деятельности используются следующих мероприятий:

- проведение НОД
- секционная работа,
- спортивные досуги и развлечения, в т.ч. взаимодействие с семьями детей,
- открытые занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- проектная деятельность.

3.3. График занятости спортивного зала

Вид деятельности	Физическое развитие	Физическое развитие
Утренняя гимнастика	07.50 -8.40	07.50 -8.40
Занятия физической культурой	08.50 – 12.10	08.50 – 12.10
Учебно-тренировочные занятия	Секция «Здоровичок»,	Секция «Здоровичок»,

	«Футбол»	«Футбол»
Проектная работа	Проект «Здоровым быть здорово»	Проект «Здоровым быть здорово»
Соревнования,	По спорт. календарю	По спорт. календарю
Дни здоровья и развлечения	По утвержденному плану	По утвержденному плану
Индивидуальные занятия	Пятница 11.30 – 12.00	Пятница 11.30 – 12.00

3.4. Перечень основного оборудования: предметов мебели, ТСО, спортивного инвентаря и оборудования.

№	Название технического средства обучения	Марка/ кол-во	Год приобретения
1	Мебель		
1.1	Скамейка гимнастическая	6	2000
1.2.	Стол письменный	1	2010
1.3.	Шкаф	1	2013
1.4.	Стул мягкий	2	2010
1.5.	Шкаф для инвентаря	1	2022
1.6.	Столик журнальный	1	2000
2.	ТСО		
2.1.	Магнитофон	PHILIPS	2013
2.2.			
3	Спортивный инвентарь		2000
3.1	Батут	2	
3.2.	Гимнастическая лестница деревянная	5	2000
3.3.	Тоннель из модулей	2	2012
3.4.	Маты	5	2015
3.5.	Доски гладкие	2	2000
3.6.	Мячи гимнастические	18	2016
3.7.	Сетка волейбольная	1	2010
3.8.	Мишень для метания	3	2020
3.9.	Лестница верёвочная для перешагивания	1	2021
3.10.	Мячи теннисные	25	2015
3.11.	Мячи баскетбольные	3	2000
3.12.	Мяч волейбольный	1	2018
3.14.	Мячи 1 кг	6	2018
3.15.	Мячи диаметр 20, 6	30,30	2023

3.16.	Палки гимнастические деревянные	40	2000
3.17.	Обручи диаметр 1 м,70, 50	15,10,6	2022,2023
3.18.	Скакалки	40	2019
3.19.	Кегли	18	2029
3.20.	Конусы набор	1	2022
3.21.	Кольцеброс	2	2000
3.22.	Мешочки для метания 200 г.	30	2015
3.23.	Кубики деревянные	20	2000
3.24.	Флажки	25	2016
3.25.	Платочки	30	2015
3.26.	Клюшки хоккейные	5	2000
3.27.	Ленточки	40	2000
3.28.	Косички	20	2014
3.29.	Гимнастические коврики	26	2015,2023
3.30.	Набивные мешочки для метания 100гр.	40	2014
3.31.	Стойки -конусы пластик	20	2016
3.32.	Секундомер	1	2014
3.33.	Массажная дорожка	1	2000
3.34.	Ребристая доска	1	2000
3.35.	Дуги	5	2000
3.36.	Кубики пластмассовые	20	2016
3.37.	Модули из кубиков	10	2018
3.38.	Модуль тоннель вертикальный	2	2018
3.39.	Спортивная форма (футболки)	10	2016
3.40.	Мячи Д.8 см	30	2023
3.41.	Беговелы	3	2018,2023
3.42.			
3.43.			
3.44.			
3.45.			
3.46.			

3.5. Распорядок и/или режим дня

Распорядок организации жизни и деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении составлен в соответствии с действующими санитарными правилами и нормами с учетом потребностей детей и родителей. Он включает:

Примерная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1. Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра ИФК, воспитатели групп
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
2. Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	ИФК, воспитатели групп
2	Физическая культура в зале	2-я младшая Средняя группа Старший дошкольный возраст	2 раза в неделю 2 раза в неделю 2 раза в неделю	ИФК
	Физическая культура на улице	Старший дошкольный возраст	1 раз в неделю	ИФК
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	Спортивные игры	Старший дошкольный возраст	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатель, ИФК
8	Физкультурные	Все группы	2 раза в год	ИФК,

	праздники			музыкальный руководитель, воспитатели групп
9	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	ИФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп
3. Дополнительная двигательная деятельность:				
1	Спортивно – оздоровительный кружок «Здоровичек»	Подготовительная группа	1 раз в неделю	ИФК
2	Футбол	Подготовительная группа	2 раза в неделю	Допобразование
3	Шахматный кружок	Старшая, подготовительная группа	2 раз в неделю	Допобразование
4	Борьба	Старший дошкольный возраст	2 раз в неделю	Допобразование
4. Профилактические мероприятия				
1	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна, возникновения инфекции)	Медсестра, воспитатели, ИФК
2	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, кислородные коктейли.	По показаниям и назначениям врача	В течение года	медсестра
5. Закаливание				
1	Ходьба босиком	Все группы	После сна в группе, на физкультурных занятиях	воспитатели групп,
2	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Мытье рук, лица,	Все	В течение дня	Воспитатели,

	шей прохладной водой	группы		младшие воспитатели
--	----------------------	--------	--	---------------------

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В МБДОУ № 315 проводятся утренники и развлечения, посвященные общегосударственным праздникам: Новый год, 23 февраля, 8 марта, День Победы - «День памяти», День дошкольного работника, «День Знаний», «День защиты детей», «День России».

Стали традиционными День земли, «День рождения детского сада», «День матери», Неделя здоровья, «Масленица», «Посиделки с мамами», «День космонавтики», «Я и Россия», неделя открытых дверей и другие.

Традиционно проводятся физкультурные праздники и развлечения: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Малые олимпийские игры», «День Нептуна», «Рассаду, вам для чего сдаем мы нормы ГТО!» и др.

3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает

- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения;
- реализацию образовательных и воспитательных задач;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных, индивидуальных особенностей, интересов детей конкретной группы.
- обеспечивает безопасность их жизни, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них.
- выполняют образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организованную, коммуникативную функции.
- работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.
- служит удовлетворению потребностей и интересов ребенка.

4 раздел. Педагогический мониторинг развития детей

4.1. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДООУ.

Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.

№	Наименование показателей	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек)	мал.	2.8 - 2.7	2.5 - 2.1	2.3 - 2.0
		дев.	3.0 - 2.8	2.6 - 2.2	2.5 - 2.1
2	Время бега 30 м. со старта (сек)	мал.	8.5 - 8.1	8.0 – 6.5	7.2 -6.0
		дев.	8.5 - 8.2	8.1 – 6.5	7.2 – 6.1
3	Время челночного бега (3x10м.)(сек)	мал.	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
		дев.	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
4	Бег на выносливость: Дистанция (м)	мал.	500-750	750-1500	1500-2000
		дев.	500-750	750-1500	1500-1800
	Продолжительность (мин)	мал.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-14.0
		дев.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-13.0
5	Длина прыжка с места (см)	мал.	85 – 130	100-150	130-155
		дев.	85 - 125	90 - 140	125-150
6	Длина прыжка с разбега (см)	мал.	120-145	130-180	180-210
		дев	120-145	130-170	150-200
7	Высота прыжка вверх с места (см)	мал.	14-20	17-30	22-32
		дев	14-20	16-30	18-31
8	Прыжки через скакалку (количество)	мал.	1-3	3-15	7-21
		дев	2-5	3-20	15-45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг. из-за головы, стоя (см)	мал.	160-230	175-300	220-350
		дев	150-225	170-280	190-330
10	Дальность броска теннисного мяча (м)	мал.	5-9	7-12	11-15
		дев	4-9	6-10	8-11
11	Подбрасывание и ловля мяча (количество)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев	15-25	26-40	40-55
12	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	5-10	11-20	35-70
		дев	5-10	10-20	35-70
13	Статическое равновесие (сек)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев	15-28	30-40	45-60
14	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	11-17	12-25	15-30
		Дев	10-15	11-20	14-28
15	Наклон вперед из положения стоя (см)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев	6-9	7-10	8-12

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Индивидуальная карта физической подготовленности

Фамилия, имя ребенка

№ МБДОУ

группа

№	Наименование показателей	Ед. изм.	Весна Год:	Весна Год:	Весна Год:	Весна Год:
1	Время бега на 10 м с ходу	(сек)				
2	Время бега 30 м. со старта	(сек)				
3	Время челночного бега (3x10м.)	(сек)				
4	Бег на выносливость: Дистанция	(м)				
	Продолжительность	мин				
5	Длина прыжка с места	(см)				
6	Длина прыжка с разбега	(см)				
7	Высота прыжка вверх с места	(см)				
8	Прыжки через скакалку	кол-во)				
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг. из-за головы, стоя	(см)				
10	Дальность броска теннисного мяча	(м)				
11	Подбрасывание и ловля мяча	кол-во)				
12	Отбивание мяча от пола	кол-во)				
13	Статическое равновесие	сек				
14	Подъем из положения лежа на спине	кол-во)				
15	Наклон вперед из положения стоя	(см)				

