

«Принято»
Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад № 128 комбинированного вида»
Кировского района г.Казани
Протокол № 1 от 26.08.2022

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 128 комбинированного вида»
Кировского района г.Казани
Борисова Е.С.
Приказ № 23 от 26.08.2022



Рабочая программа инструктора по физической культуре

Составила: Иванова Р.Ф.

г.Казань-2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи... ..	3
1.3 Принципы и подходы к формированию Образовательной программы ДОУ №88	4
1.4 Характеристики особенностей развития детей раннего дошкольного возраста.....	5
1.5 Особенности развития детей с ОВЗ (ТНР)	6
1.6 Планируемые результаты освоения программы	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ...	8
2.1 Ранний возраст. Детство от 1,5 до 3-х лет	9
2.2 Образовательная область «Физическое развитие»	
2.3 Дошкольный возраст. Детство от трех до семи лет	10
2.4 Педагогическая диагностика в детском саду.....	21
2.5 Особенности реализации регионального компонента программы.....	26
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1 Паспорт физкультурного зала.....	27
3.2 методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
3.3 Учебный план... ..	31
3.4 Распорядок и режим дня.....	33
3.5 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	33
3.6 Перечень литературы.....	33
3.7 Приложения	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана инструктором по физической культуре на основе Основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» Кировского района г.Казани Республики Татарстан (далее –Программа) в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания , введены в действие с 01.03.2021.
3. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", введены в действие с 01.01.2021.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", действуют с 1 января 2021 г. до 1 января 2027 г.
5. Санитарные правила СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid- 19)»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
7. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» Кировского района г.Казани» и Рабочей Программы воспитания;
8. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» Кировского района г.Казани»;
9. Устав МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» Кировского района г.Казани»;
10. Локальные акты МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» Кировского района г.Казани»;

Программа предназначена для работы с воспитанниками МБДОУ «Детский сад № 128 комбинированного вида» по образовательной области «Физическое развитие». Детский сад №88 расположен в жилом массиве Юдино г.Казани, являющемся обособленным поселком, достаточно удаленном от центра города. В ДОУ функционирует 16 групп. В ДОУ функционирует физкультурный зал, имеется физкультурная площадка.

Рабочая программа ДОУ №128 определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие». Программа направлена на решение следующих целей и задач:

Цель Программы ДОУ №128

Создание условий для физического развития ребенка.

Задачи Программы:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья) – детей с нарушениями речи (ТНР);
- 3) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 4) обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы с учетом образовательных

потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

5) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

6) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

7) поддержка создания условий для билингвального развития детей, формирование устойчивого интереса к изучению татарского языка.

Принципы и подходы к формированию Образовательной программы ДОУ №128:

Ребенок дошкольного возраста это, прежде всего, неутомимый деятель, с удовольствием и живым интересом познающий и проявляющий себя в окружающем пространстве. Процесс развития дошкольника осуществляется успешно при условии его активного и разнообразного взаимодействия с миром.

Деятельностная природа дошкольника подчеркнута в девизе программы «Детство», с опорой на которую разработана Образовательная программа ДОУ №128: «Чувствовать-Познавать-Творить». Эти слова определяют три взаимосвязанные линии развития ребенка, которые пронизывают все разделы программы, придавая ей целостность и единую направленность, проявляясь в интеграции социально-эмоционального, познавательного и созидательно-творческого отношения дошкольника к миру.

Реализация Программы ориентирована на:

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста, а в обогащении (амплификации) детского развития.
- обеспечение разнообразия детской деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, предметной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе.
- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития.

Принципы образовательной программы ДОУ №128:

- Принцип полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Структура программы

В Рабочей программе в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- выделено три раздела: целевой, содержательный организационный;
- представлено содержание и особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в группах раннего возраста (Раннее Детство) и в дошкольных группах (Дошкольное Детство),
- дана характеристика особенностей развития детей, в том числе детей с ОВЗ (ТНР) и планируемых результатов освоения программы в каждой возрастной группе;

- определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в каждой возрастной группе по образовательной области «Физическое развитие»;
- описаны вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы; особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик детей; способы и направления поддержки детских инициатив; особенности организации педагогической диагностики и мониторинга;
- охарактеризованы особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- дано описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- представлены режимы дня во всех возрастных групп (на учебный год и на летний период); описание традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:

Ранний возраст.

Период раннего детства имеет ряд качественных физиологических и психических особенностей, которые требуют создания специальных условий для развития детей этого возраста.

Повышенная ранимость организма ребенка, недостаточная морфологическая и функциональная зрелость органов и систем (быстрый темп развития осуществляется на весьма неблагоприятном фоне – при незрелости психофизиологических функций организма, а это повышает ранимость). Малыши в большей степени подвержены заболеваниям из-за несовершенства деятельности внутренних органов, высокого уровня утомляемости, им трудно переключиться с одной деятельности на другую, соответственно доминантой становится процесс возбуждения и как следствие - неустойчивое эмоциональное состояние.

Взаимосвязь физического и психического развития – это общая закономерность, присущая любому возрасту, но в раннем детстве она проявляется особенно ярко, потому что в этот период происходит становление всех функций организма.

Именно в раннем детстве учеными отмечается наиболее прочная связь и зависимость умственного и социального развития от физического состояния и настроения ребенка (например: ухудшение здоровья отражается на отношении к окружающему; снижается восприимчивость, притупляется ориентировочная реакция, дети теряют приобретенные умения: речевые, двигательные, социальные).

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

Младший дошкольный возраст (3-4 года).

Этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.),

постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет).

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Ребенок на пороге школы (6-7 лет)

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Особенности развития детей с ОВЗ (ТНР)

Дети с тяжёлыми нарушениями речи — это особая категория детей с нарушениями всех компонентов речи при сохранном слухе и первично сохранном интеллекте. К группе детей с тяжёлыми нарушениями речи относятся дети с фонетико-фонематическим недоразвитием речи при дизартрии; с общим недоразвитием речи всех уровней речевого развития при дизартрии, у которых имеются нарушения всех компонентов языка.

Фонетико-фонематическое недоразвитие речи проявляется в нарушении звукопроизношения и фонематического слуха.

Общее недоразвитие речи проявляется в нарушении различных компонентов речи: звукопроизношения, фонематического слуха, лексико-грамматического строя разной степени выраженности. Речь ребёнка оценивается по четырем уровням развития речи.

На I уровне речевого развития у ребёнка наблюдается полное отсутствие или резкое ограничение словесных средств общения. Словарный запас состоит из отдельных лепетных слов, звуковых или звукоподражательных комплексов, сопровождающихся жестами и мимикой;

на II уровне речевого развития в речи ребенка присутствует короткая аграмматичная фраза, словарь состоит из слов простой слоговой структуры (чаще существительные, глаголы, качественные прилагательные), но, наряду с этим, произносительные возможности ребенка значительно отстают от возрастной нормы;

на III уровне речевого развития в речи ребенка появляется развернутая фразовая речь с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития;

на IV уровне речевого развития при наличии развернутой фразовой речи наблюдаются остаточные проявления недоразвития всех компонентов языковой системы.

У детей и с ОНР и с ФФНР может наблюдаться дизартрия.

Дизартрия – это нарушение речи центрального генеза, характеризующееся комбинаторностью расстройств речевой деятельности, а именно артикуляции, дыхания, голоса, мимики и просодической стороны речи.

У детей с ТНР, как правило, наблюдаются нарушения в развитии общей и мелкой моторики, более длительно происходит формирование ориентировки в пространстве, бывают трудности в воспроизведении ритмического рисунка, снижена произвольность развития когнитивных процессов и самоконтроль поведения.. Необходимо продолжать физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Раннее Детство. К трем годам:			
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);			
Дошкольное детство			
К четырем годам	К пяти годам	К шести годам	К семи годам
Может спокойно, не мешая другому ребенку играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, участвовать в несложной совместной практической деятельности.. Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.	Может предварительно обозначить тему игры; заинтересован совместной игрой. Согласовывает в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеют объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру. Проявляет интерес к игровому экспериментированию, к развивающим и познавательным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами.	Ребёнок обладает развитым воображением реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

		Проявляет интерес к народным играм	
Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.	У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» Группа раннего возраста. Дети 1,5-2 лет.

Задачи образовательной деятельности

Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).

Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.

Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

Содержание образовательной деятельности

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а так же движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазанье: проползание; подползание; перелезание.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем.

Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом

Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>Ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);</p> <p>воспроизводит простые движения по показу взрослого;</p> <p>охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым; получает удовольствие от процесса выполнения движений.</p>	<p>ребенок слабо владеет основными движениями, имеет нарушение в координации движений и ориентации в пространстве помещения;</p> <p>затрудняется воспроизводить движения по показу взрослого;</p> <p>не проявляет двигательной активности; не включается в участие в подвижных играх, организованных педагогом; в ситуациях повышенной двигательной активности занимает наблюдательную позицию.</p>

Дети раннего возраста (2-3 года).

Задачи образовательной деятельности

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.); при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;</p> <p>с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность; стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям; переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.</p>	<p>малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.</p> <p>ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;</p> <p>малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;</p> <p>в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.</p>

**ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.
ДЕТСТВО ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Извлечение из ФГОС ДО

Физическое развитие 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.).

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения. ; Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх. Спортивные упражнения (реализуются в семье) : катание на трехколесном велосипеде

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; При выполнении упражнений демонстрирует Достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</p>	<p>Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений</p>

<p>проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p> <p>с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</p>	<p>не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;</p> <p>не знаком или имеет ограниченные Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни; испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.</p>
--	---

Пятый год жизни. Средняя группа. Задачи образовательной деятельности

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

~~Основные движения:~~ Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге

— активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка

и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке,

подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Спортивные упражнения - реализуются в семье: Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</p> <p>Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</p> <p>Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:</p>	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден. Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении педагога, затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</p> <p>Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</p> <p>Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <p>Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</p> <p>Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий.</p> <p>Потребность в двигательной активности</p>

<p>видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> <p>с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>выражена слабо.</p> <p>Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений.</p> <p>Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</p> <p>затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, заболел ли он, что болит.</p> <p>Испытывает затруднения в выполнении</p>
<p>Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности; Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и
- проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую
- выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
 - Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
 - Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
 - Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разная последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными

предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: (реализуются в семье) скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);	Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика

<p>в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>имеет представления о некоторых видах спорта</p>	<p>рук в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</p> <p>не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</p> <p>ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок</p>
<p>уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.</p> <p>Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.</p> <p>Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p> <p>умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</p> <p>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</p>	<p>других детей и собственных.</p> <p>Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</p> <p>слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.</p> <p>Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</p> <p>Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p>

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробежать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробежать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробежать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробежать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и

ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения (реализуются в семье): *Ходьба на лыжах.* Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой. *Катание на велосипеде.* Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание на санках.* После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий п
---------------------------------------	--

<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, В уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).</p> <p>В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного),</p> <p>стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности</p> <p>В двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <p>имеет начальные представления о некоторых видах спорта</p> <p>Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</p> <p>Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</p>	<p>двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</p> <p>Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</p> <p>Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</p> <p>Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</p> <p>не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</p> <p>Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</p> <p>Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</p>
---	--

Подходы к содержанию физического развития детей с ОВЗ (ТНР)

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности для детей с ОВЗ (ТНР)* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- 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 взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям 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. Взрослые 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 взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории; подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые 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.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, подвижными играми. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. Детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР могут вводиться различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового

платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ И МОНИТОРИНГА

Педагогическая диагностика в детском саду

При реализации Программы проводится педагогами ДОО оценка индивидуального развития детей. Она может проводиться в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащих в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Согласно Письму МО и Н РФ ДПО от 28.02.2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»:

Педагогическая диагностика – такая оценка развития детей, которая необходима самому педагогу, непосредственно работающему с детьми. Для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или группой детей.

Педагог имеет право по собственному выбору или на основе консультаций со специалистами использовать различные рекомендации по проведению такой оценки в рамках педагогической диагностики в группе или проводить ее самостоятельно. Данные, полученные в результате такой оценки, также являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора.

Мониторинг физической подготовленности могут проводить инструкторы по физ.культуре (под контролем мед.персонала)

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности

1. Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега

Младший дошкольный возраст

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета» (отрыв от почвы).

3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
 5. Ритмичность бега.
 6. Соблюдение направления без ориентиров.

Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)

Пол	4	5	6	7
М	14,5	12,7	11,5	10,5
Д	14,0	13,0	12,1	11,0

2. Прыжок в длину с места

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места

Младший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги слегка расставлены и согнуты в коленях.
2. Отталкивание одновременно двумя ногами.
 3. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны.
 4. Приземление мягкое на обе ноги.

Средний дошкольный возраст

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
 189120384. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
 2. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
 3. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	47,0—67,0	53,5—76,6	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
Д	38,2—64,0	51,1—73,9	66,0—94,0	77,6—99,6	86,0—123,0

3. Метание на дальность

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания

Младший дошкольный возраст

1. И.П. Стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.
2. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.
3. При броске выдерживает направление.

Средний дошкольный возраст

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.
4. Сохранение равновесия.

Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	1,8—3,6	2,5—4,1	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Д	1,5—2,3	2,4—3,4	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	2,0—3,0	2,0—3,4	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Д	1,3—1,9	1,8—2,8	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

4. Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

5. Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

(Г.Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	109—157	117—185	187—270	221—303	242—360
Д	97—153	97—178	138—221	156— 256	193—361

ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре — октябре, апреле — мае.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл. Все показатели ниже нормы.

1

2

Второй блок физической подготовленности

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Младший и средний дошкольный возраст

Методика выявления умений самостоятельно действовать с предметами

Подгруппе детей (5—6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:

1. Пройти по наклонной доске высотой 30—35 см.
2. Перепрыгнуть на двух ногах через 3—4 предмета (высота 4—5 см).
3. Влезть на гимнастическую стенку (высота 10 м—15 м).
4. Прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см).

Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах

4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

- 3 балла.** Выполняет все действия правильно, но с большой помощью воспитателя.
- 2 балла.** Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 проц. действий, но со значительной помощью взрослого.
- 1 балл.** Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

- мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;
- скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
 2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст..гр),— 20 раз (подг гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?
 3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
5. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла. Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит $(3+2)=2,5$ балла.

2

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Особенности реализации регионального компонента программы.

Подвижные игры (по региональному компоненту)

Наряду с федеральным компонентом программа реализует региональный компонент: оригинальные подвижные игры с учетом возрастных данных и физической нагрузки. Эти игровые упражнения проводятся один раз в последнюю неделю месяца.

(«Ак куян», « Мэликэ», «Ааюны уятабыз», «Минлебай», «Кыш бабай», «Аша – ашама»).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Паспорт физкультурного зала:

Общие сведения

Физкультурный зал располагается на первом этаже, в хорошо проветриваемом, светлом помещении. Так же в зале имеется отдельная комната для хранения спортивного инвентаря со стеллажами.

Физкультурный зал предназначен для проведения организованной образовательной деятельности с детьми, проведения физкультурных развлечений и спортивных праздников.

Ответственный

- инструктор по физической культуре, Шевелева Ирина Ивановна,
- общий стаж работы 29 лет, стаж работы инструктором по физической культуре 6 лет, первая квалификационная категория.

Технические характеристики физкультурного зала

- Площадь зала: 49,6 кв.м.
- Освещенность: светопроемы /окна/ -3,искусственная- 6 люминесцентных ламп.
- Пол: линолеум.
- Отопление: централизованное.

График работы физкультурного зала:

Ежедневно с 8.00 до 17.00, перерыв с 12.30 до 13.00.

Занятия проводятся в соответствии с сеткой занятий, физкультурно - досуговые мероприятия в соответствии с годовым планом работы ДОУ

7.40-7.55.	Проветривание
8.00-8.35	Проведение утренних гимнастик
8.35-8.55	Проветривание и влажная уборка
9.00-12.30	Организованная образовательная деятельность, индивидуальная работа с детьми
12.30-15.00	Проветривание и уборка физкультурного зала, обработка физкультурного оборудования и инвентаря
15.20-16.30	Организованная образовательная деятельность, физкультурные праздники и развлечения, кружковая работа, индивидуальная работа с детьми
16.30- 17.00	Проветривание

Формы работы:

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах;
2. Физкультурные занятия во всех возрастных группах;
3. Индивидуальная работа с детьми;
4. Оздоровительная работа;
5. Спортивные досуги праздники и развлечения;
6. Дополнительные занятия, кружковая работа.

Целью функционирования физкультурного зала является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, для реализации их потребности в двигательной активности, обеспечения физической подготовленности каждого ребенка.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:

- охрана и укрепление здоровья детей, закаливание детского организма;
- создание необходимой учебно-материальной базы и санитарно-гигиенических условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков детей дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями;
- развитие физических качеств;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического, психического благополучия, эмоционального комфорта;
- формирование правильной осанки;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях;
- побуждение к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Перечень инвентаря физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Полусферы	10
	Доска гладкая гимнастическая	2
	Доска с ребристой поверхностью	3
	Коврик массажный	5
	Модуль мягкий геометрический	7
	Скамейка гимнастическая	2
Для прыжков	Стойка для прыжков с шестом	2
	Гимнастический набор: обручи, палки, конусы, зажимы, следы, пластины, геометрические фигуры	1
	Канат гладкий	1
	Мат гимнастический	2
	Скакалка короткая	15
	Скакалка длинная	2
Для катания, бросания, ловли	Кегля	38
	Кольцеброс (набор)	3
	Мешочек набивной:	
	200 гр.	20
	400 гр.	10
	Мишень навесная	2
	Мяч малый-резиновый	25
	Мяч средний-резиновый	20
	Мяч большой-резиновый	15
	Мяч для массажа	20
	Мяч утяжеленный (набивной)	15
Мяч пластмассовый	100	
Для ползания и лазанья	Дуга (в-50,60; ш-50)	6
	Горка деревянная	1
	Стенка гимнастическая деревянная	4
	Доска гладкая гимнастическая	1
	Обруч – Д 50-60 см.	15
	Фигура мягкая геометрическая	48

Для общеразвивающих упражнений	Гантели (малые, большие)	5
	Лента короткая (цветная)	10
	Мяч массажный	20
	Мяч прыгающий с ручкой	10
	Погремушка	25
	Мяч цветной	20
	Флажок цветной	60
	Палка гимнастическая деревянная	20
	Кубик пластмассовый	30
	Обруч –Д- 45 см.	30
	Платочки	25
Игрушки	Пирамидки –большие	4
	Машинки- грузовик	8
	Мягкие игрушки	8
Инвентарь для спортивных игр	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	1
	Баскетбольные щиты с кольцами	2
	Мячи баскетбольные	2
	Ворота	2
	Мячи футбольные	2
	Теннисные ракетки	4
	Мяч теннисный	5
Инвентарь для хранения атрибутов	Корзины	3
	Корзины – круглые	2
	Корзины 30х40	6
Технические средства	Секундомер	1
	Портативная колонка	1
	Насос для накачивания мячей	1

Библиотечно-методический фонд

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Просвещение 1983г.
2. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992г.
3. Агеева И.Д., 500 олимпийских загадок для детей. М.:ТЦ Сфера, 2013.
4. Богуславская З.М., Смирнова Е.О.Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: М.: Просвещение , 1991.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: М.: Просвещение, 1981г.
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2002.
7. Сказочный театр физической культуры. Фомина Н.А., Волгоград: Учитель, 2004г.
8. Токаева Т.Э. Мир физической культуры и здоровья. Пермь, «Книжный мир», 2002.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольников образовательного учреждения: проектирование, тренинг, занятия. Крылова Н.И., Волгоград: Учитель, 2009.
10. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дошко. Учреждений. М.: ВЛАДОС, 2001.
11. Истоки. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (ранний и дошкольный возраст)/ Коллектив авторов: Парамонова Л.А., Трифонова Е.В., Алиева Т.И. и др./ Электронный ресурс.

12. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М.:Гном-Пресс, 2000г.
13. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим : Оздоровительные познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.:ТЦ Сфера, 2004.
14. Лесков Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: М.: Просвещение, 1981.
15. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1978.
16. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
17. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А.Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. М.: Мозайка - Синтез,1999.
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: Просвещение, 1980г.
19. Пензулаева Л.И. : Физическая культура в детском саду. Младшая группа:
20. М.: Мозайка-Синтез, 2016г.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа:
22. М. Мозайка-Синтез., 2016г.
23. Пензулаева Л.И.: Физическая культура в детском саду. Старшая группа
24. М. Мозайка-Синтез., 2016г.
25. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа , 2016.
26. Рунова М.А. Радость в движении. М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004.
27. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозайка - Синтез, 2002.
28. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7.М.: Просвещение, 2005.
29. Система оценки качества образовательной работы и индивидуального развития детей к примерной основной образовательной программе «Истоки». Парамонова Л.А., Трифонова Е.В.. М: ТЦ Сфера, 2015.
30. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Филиппова С.О.СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
31. Токаева Т.Э.Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016.
32. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: «Просвещение»,1979.
33. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: М.: Просвещение, 1986.
34. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие. М.: УЦ «Перспектива», 2011.
35. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СП.б.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом [Закон «Об образовании в РФ»]. Учитывая специфику дошкольного образования, – отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, учебный план представляет собой *примерное расписание (сетку) непосредственно образовательной деятельности* и может содержать *примерную схему образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПин*. Учитывается, что Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Календарный учебный график ДОУ утверждается заведующим ДОУ ежегодно и предусматривает продолжительность учебного года с 1 сентября по 30 мая и летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21» Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и СанПиН 1.2.3685-21. «Санитарные правила и нормы...» "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"). Зарегистрировано в Минюсте 29.01.2021 №62296"

Табл.6.6. Начало занятий не ранее 8.00, окончание не позднее 17.00. Продолжительность занятия для детей не более

От 1,5 до 3 лет	10 мин.
От 3 до 4 лет	15мин.
От 4 до 5 лет	20 мин.
От 5 до 6 лет	25 мин.
от 6 до 7 лет,	30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе

Примерный недельный УЧЕБНЫЙ ПЛАН (примерная сетка занятий по физическому развитию на учебный год)

№	Возрастные группы	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю						
		Группы для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет (в т.ч. 1 младшая)	II младшие группы	Средние группы	Старшая группа	Старшая группа для детей с нарушениями речи (или комбинированного вида)	Подготовительная группа для детей с нарушениями речи (или комбинированного вида)	Подготовительная группа
	Вид деятельности							
1		Двигательная деятельность:						
	Занятия физической	2	2	2	2	2	2	2

культурой							
-----------	--	--	--	--	--	--	--

Учебный план составлен с учетом действующих санитарных правил. Учебный план является примерным, при необходимости может быть откорректирован в соответствии с потребностями детей и запросами родителей (законных представителей) воспитанников. На основании учебного плана педагогическим коллективом составляется расписание занятий на учебный год и летний период.

В летний период образовательная деятельность в основном осуществляется в режимных моментах как совместная деятельность педагогов с детьми, предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе в целях оздоровления детей. Предусмотрено проведение занятий по физической культуре.

Примерный недельный УЧЕБНЫЙ ПЛАН (примерная сетка НОД на лето)

Подвижные игры		ежедневно						
№		Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю						
		Группы для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет (в т.ч. 1 младшая)	II младшие группы	Средние группы	Старшая группа	Старшая группа для детей с нарушениями речи	Подготовительная группа для детей с нарушениями речи	Подготовительная группа
Вид деятельности								
Двигательная деятельность:								
1.	Занятия физической культурой	2	2	2	2	2	2	2

Примерная модель организации физического воспитания в группах ДООУ. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями и педагогами-специалистами. (на основе действующего СанПиН).

Форма организации	Группа для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет (в т.ч. 1 младшая)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.				
Физкультминутки и физкультпаузы	Ежедневно, по мере необходимости, до 3 минут				
Игры и физические упражнения на прогулке, в т.ч. на «Дорожке здоровья», игры с элементами спортивных игр	Ежедневно 4-8 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после (до) дневного сна при отсутствии противопоказаний				
Дыхательные упражнения	2-3 раза в неделю после дневного сна				
Артикуляционная гимнастика	2-5 раз в неделю				
I. Физкультурные занятия					
Занятия физической культурой	2 занятия физической культурой в	2 занятия физической культурой в	2 занятия физической культурой в	2 занятия физической культурой в неделю (в т.ч. одно на открытом	

	неделю	неделю	неделю	воздухе – при наличии условий)	
Плавание в бассейне	1 занятие в бассейне в неделю	2 занятия в бассейне в неделю	2 занятия в бассейне в неделю	2 занятия в бассейне в неделю	2 занятия в бассейне в неделю
2. Физкультурный досуг					
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями и интересами ребенка)				
Спортивный праздник			1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения, в т.ч. совместно с семьей			1 раз в месяц		
Дни здоровья		1 раз в год	1 раз в год	1-3 раз в год	1-3 раз в год
Логоритмика (в группах для детей с нарушениями речи)				По плану учителя-логопеда	По плану учителя-логопеда

РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

Режим дня каждой группы разрабатывается медицинским персоналом и утверждается заведующей ДОУ ежегодно на учебный год и летний период на основе действующих санитарных правил (СанПиН). Инструктор по физической культуре руководствуется в своей деятельности Действующими в ДОУ на текущий момент режимами (распорядком) дня. Актуальный режим дня размещен на сайте ДОУ.

ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ

Для организации традиционных событий эффективно использование комплексно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются воспитателями групп совместно с педагогами-специалистами, отражаются в комплексно-тематическом плане группы, могут меняться в течение года, месяца, недели, исходя из интересов детей и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Могут проводиться традиционные для ДОУ №88 детско-родительские и спортивные досуги (Флеш – моб «День здоровья», «День бегуна», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Малые олимпийские игры», «Веселые старты», «Лыжня для дошколят», Спартакиада, и т.п.)

Перечень нормативных и нормативно-методических документов и литературных источников

Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе

1. Адашкявиче Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.

5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
12. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
13. Бондаревский Е. Я. Структура физической подготовленности дошкольников. Сб. научн. трудов. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников — М., 1988.

ОТПРАВИТЕЛЬ МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 128"	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Борисова Елена Сергеевна	
СЕРТИФИКАТ 03634C0601E8AD5BBD4CVC6A7AB75B9 586	ПОДПИСАН 20.05.2022 14:36:00 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	