Введение

Актуальность настоящего пособия связана с принятием на государственном уровне ряда нормативно-правовых актов, касающихся физического развития детей в рамках дошкольного и дополнительного образования. Внесенные изменения требуют корректировки основных образовательных программ дошкольных образовательных организаций (далее — ДОО) и дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Таким образом, задача настоящего пособия — познакомить администрацию и педагогов образовательных организаций:

— с требованиями современных федеральных нормативно-правовых актов, прежде всего Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее — ФОП ДО) и Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования (далее — ФАОП ДО);
— с рекомендациями по наиболее эффективному выполнению этих требований.

Масштабные изменения произошли в государственной политике физического развития детей в рамках дополнительного образования[1]. Они связаны с реализацией Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 г.

Общими усилиями ДОО и организаций дополнительного образования необходимо достигнуть целевых показателей Концепции к 2030 г.:

— доля детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в возрасте 3–17 лет, должна составить 90%;
— доля детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, от общего количества инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, в возрасте 6–17 лет — 32,6%;
— ежегодное поэтапное увеличение по сравнению с 2020 г. доли детей, обучающихся по дополнительным общеобразователь-

[1] Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” и Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”».

ным программам в области физической культуры и спорта, в возрасте 5–18 лет — 12%.

Основные понятия, которые используются в настоящем пособии:

— адаптивная физическая культура — часть физической культуры, использующая комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [6];

— детско-юношеский спорт — часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста 18 лет, посредством их участия в организованных и/или самостоятельных занятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва;

— дополнительное образование — вид образования, направленный на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и/или профессиональном совершенствовании и не сопровождаемый повышением уровня образования;

— дошкольное образование — первый уровень общего образования, направленный на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;

— инклюзивное образование — обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

— спорт — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [37];

— физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации

путем физического воспитания, развития и физической подготовки [5];

— физическое воспитание — процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и здорового человека с высоким уровнем физической культуры [41];

— физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства [42].

1. Государственная политика, связанная с физическим развитием детей дошкольного возраста в ДОО

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дополнительного образования (далее — ФГОС ДО) одним из направлений развития и образования детей (образовательной области) является физическое развитие [43]. В рамках биологического созревания в дошкольный период ребенок:

— приобретает опыт двигательной деятельности;
— формирует опорно-двигательную систему организма;
— выполняет основные движения для перемещения тела и предметов в пространстве;
— развивает физические качества;
— формирует начальные представления о некоторых видах спорта.

В итоге осуществляется становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни. Для достижения этих целей можно использовать технологию «Маленький дом большого здоровья» [4; 5].

1.1. Физическое развитие детей основной и подготовительной медицинской группы для занятий физической культурой в ДОО

Медицинскую группу для занятий физической культурой определяет врач во время проведения профилактического медицинского осмотра ребенка. Отнесенным к основной (I группа здоровья) и подготовительной (II группа) медицинской группе детям «разрешаются занятия по программе физического воспитания» с использованием профилактических технологий [21].

Конкретное содержание физического развития детей I и II групп здоровья не менее чем на 60%, определяется

ФОП ДО. Прежде всего в ФОП ДО указаны возможные достижения ребенка в области физической культуры, которые целесообразно распределить по категориям «Ценности», «Нормы» и «Знания», так как физическое развитие является одним из путей достижения ее целей (табл. 1) [6; 43].

Таблица 1

Возможные достижения ребенка дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФОП ДО

Возраст ребенка, лет	Категории физической культуры		
	Ценности	Нормы	Знания
1	2	3	4
4	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм	— Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, выполняет простейшие правила построения и перестроения, ритмические упражнения под музыку. — Ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе	Ребенок стремится к выполнению правил и основных ролей в игре
5	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим	Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу,	Ребенок стремится узнать о правилах

Продолжение табл.

1	2	3	4
	упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость в достижении результата, испытывает потребность в двигательной активности	выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность	здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания
6	— Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представление о некоторых видах спорта, туризме как форме активного отдыха. — Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.	— Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе. — Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.)	— Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. — Ребенок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений

Продолжение табл.

1	2	3	4
	— Ребенок мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих		
7	— Ребенок проявляет нравственно-волевые, духовно-нравственные качества, самоконтроль, основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомления с достижениями российского спорта. — Ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. — Ребенок способен понимать и учитывать интересы и чувства других, договариваться и дружить со сверстниками, старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами. — Ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально	— У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества. — Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими. — Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. — Ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям	— Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены. — Ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. — Ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи. — Ребенок может анализировать свою двигательную деятельность. — Ребенок проявляет элементы

Окончание табл.

1	2	3	4
	одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации. — Ребенок стремится сохранять позитивную самооценку. — Ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе. — У ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью. — Ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие). — Ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии		творчества в двигательной деятельности. — Ребенок способен применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу. — Ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями

На основе ФОП ДО осуществляется распределение по возрастам выполнения физических упражнений (табл. 2):

— основных движений [10; 24; 26; 33; 34; 45];

— общеразвивающих и музыкально-ритмических упражнений [29];

— строевых упражнений [41];
— подвижных игр [32];
— спортивных упражнений и спортивных игр [8; 9; 11; 25; 30; 44].

Таблица 2

Перспективное планирование содержания дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФОП ДО

Физическое упражнение	Возраст, лет			
	3–4	4–5	5–6	6–7
1	2	3	4	5
Основные движения				
Бросание, катание, ловля, метание				
Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета с подталкиванием сверху или сзади	+			
Скатывание мяча по наклонной доске	+			
Катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях	+			
Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами	+			
Ходьба вдоль скамейки с прокатыванием по ней мяча двумя руками и одной рукой	+			
Прокатывание мяча по гимнастической скамейке с направлением его рукой (правой и левой)			+	
Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2–3 м), положенными на расстоянии 15–20 см одна от другой, и с огибанием кубиков или кеглей, расставленных по одной линии на расстоянии 70–80 см		+		
Прокатывание набивного мяча			+	
Произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	+			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога		+		
Прокатывание обруча друг другу в парах		+		
Прокатывание обруча, бег за ним и ловля			+	
Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой	+			
Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		+		
Подбрасывание мяча вверх и ловля его	+	+		
Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол		+		
Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4–5 раз подряд			+	
Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой — не менее 10 раз				+
Бросание мяча о землю и ловля его	+			
Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд		+		
Отбивание мяча от пола на месте 10 раз			+	
Ведение мяча 5–6 м			+	
Ведение мяча с продвижением между предметами, по кругу				+
Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)				+
Бросание и ловля мяча в парах	+	+		
Бросание мяча двумя руками из-за головы сидя		+		
Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м	+			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2–2,5 м		+		
Метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы			+	
Метание в цель из положения стоя на коленях и сидя				+
Метание в движущуюся цель				+
Метание (бросание) вдаль	+	+	+	+
Перебрасывание мяча через сетку	+			
Перебрасывание мяча друг другу в кругу		+		
Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях			+	
Передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях			+	
Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе				+
Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей				+
Перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной рукой от плеча				+
Перебрасывание мяча из одной руки в другую			+	
Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую				+
Перебрасывание мяча через сетку			+	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину			+	+
Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет		+		
Катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу				+

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Ползание, лазанье				
Ползание на четвереньках на расстояние 4–6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой)	+			
Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		+	+	
Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		+	+	
Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени			+	
Ползание на четвереньках по прямой с толканием головой мяча (3–4 м)			+	
Ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	+			
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад				+
Проползание на четвереньках под 3–4 дугами (высота — 50 см, расстояние — 1 м)	+			
Пролезание в обруч разными способами				+
Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	+			
Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			+	
Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (без пропуска реек) и спуск с нее	+			
Подлезание под дугу (веревку, обруч), не касаясь руками пола	+	+	+	
Проползание под скамейкой			+	
Переползание через несколько предметов подряд			+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Ползание на животе			+	
Ползание на животе и на спине с отталкиванием руками и ногами				+
Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (без пропуска реек)		+		
Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом			+	
Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способами				+
Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево		+	+	
Перелезание с пролета на пролет по диагонали				+
Лазанье по веревочной лестнице				+
Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)				+
Влезание по канату на доступную высоту				+
Ходьба				
В заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления)	+			
Обычная, в колонне по одному, в указанном направлении, с изменением темпа		+	+	+
Гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед				+
На носках	+	+	+	
На пятках		+	+	
На внешней стороне стопы		+	+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Высоко поднимая колени	+		+	
В полуприседе			+	
В приседе, с различными движениями рук, в различных построениях				+
Приставным шагом		+	+	
С перешагиванием предметов, с остановкой по сигналу	+	+		
С чередованием мелкого и широкого шага		+		
«Змейкой»		+	+	
В противоположную сторону		+		
Со сменой ведущего		+		
Парами друг за другом, в разных направлениях	+			
С выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	+			
С разным положением рук (на поясе, в стороны с разведением плеч, за спиной)		+		
С закрытыми глазами 3–4 м			+	
Выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад				+
По наклонной доске	+			
В чередовании с бегом	+	+		
Бег				
Группами и по одному за направляющим	+			
В колонне по одному		+	+	+
Врассыпную	+	+	+	+
«Змейкой»			+	
Со сменой темпа	+			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Со сменой направляющего, направления движения и темпа		+	+	
По кругу	+	+		
С обеганием предметов	+	+		
Между двух или вдоль одной линии	+			
Со сменой направления	+			
С остановками	+			+
Мелким шагом	+		+	
Широким шагом			+	
На носках	+	+		
Высоко поднимая колени		+	+	+
С захлестыванием голеней назад				+
Выбрасывая прямые ноги вперед				+
Из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега)				+
На месте		+		
В парах		+	+	+
Наперегонки				+
Непрерывный 1–1,5 мин		+		
Непрерывный 1,5–2 мин			+	
От ловящего	+			
С ловлей убегающего	+			
В течение 50–60 с	+			
Быстрый на 10–15 м	+			
Быстрый на 10 м 2–4 раза			+	
Быстрый на 20 м 2–3 раза с перерывами				+

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Медленный на 120–150 м	+			
Медленный на 150–200 м		+		
Медленный на 250–300 м			+	
Медленный до 2–3 мин				+
На скорость на 20 м		+	+	
По пересеченной местности				+
Челночный на 2×5 м		+		
Челночный 2×10 м			+	
Челночный 3×10 м			+	+
Прыжки				
Прыжки на двух и на одной ноге	+	+		
Прыжки на месте	+	+		
Прыжки с продвижением вперед на 2–3 м	+			
Прыжки через линию вперед, после разворота — в обратную сторону	+			
Прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе — ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой		+		
20 подпрыгиваний с небольшими перерывами		+		
Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2–3 м		+		
Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом				+
Подпрыгивание на месте: одна нога вперед, другая — назад, ноги скрестно — ноги врозь			+	+
Подпрыгивание на одной ноге			+	
Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной			+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Подпрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед через начерченные линии, из кружка в кружок			+	
Подпрыгивание на месте 30–40 раз подряд 2 раза			+	
Подпрыгивание на одной ноге 10–15 раз			+	
Подпрыгивания вверх из глубокого приседа				+
Прыжки в длину с места	+	+	+	+
Прыжки в длину с разбега			+	+
Прыжки через две линии (расстояние 25–30 см)	+			
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3–4 м			+	
Прыжки на одной ноге (правой и левой) на 2–2,5 м			+	
Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	+			
Прыжки через 4–6 параллельных линий (расстояние 15–20 см)	+			
Спрыгивание (высота 10–15 см)	+			
Спрыгивание со скамейки		+		
Спрыгивание с высоты в обозначенное место			+	
Перепрыгивание через веревку (высота 2–5 см)	+			
Перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4–6 линий (расстояние 40–50 см)		+		
Перепрыгивание боком через невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)			+	
Перепрыгивание с места предметов высотой 30 см			+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами			+	
Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега в 3 шага				+
Прыжки в высоту с разбега			+	+
Перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см)			+	
Перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места шагом и бегом			+	+
Прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку			+	
Прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них				+
Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места				+
Вбегание под вращающуюся скакалку — прыжок — выбегание				+
Пробегание под вращающейся скакалкой парами				+
Прыжки через обруч, вращаемый как скакалка				+
Упражнения в равновесии				
Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м)	+			
Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом	+			
Ходьба по гимнастической скамье	+			
Пробегание по скамье			+	
Ходьба по ребристой доске	+	+		
Ходьба по наклонной доске	+	+		