

Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
Октябрьский район, пгт. Андра
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Андринская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Андринская СОШ»)

Утверждена:
Приказом директора МБОУ
«Андринская СОШ»
От «31» августа 2023 г № 564од
Федоренко О.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
ПОСТНОВОЙ ОЛЬГИ ВЛАДИМИРОВНЫ
МБОУ «АНДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(с учетом ФОП ДО)**

2023

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	5
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	7
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	8
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.4	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	9
1.2.5	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	10
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	12
2.1.1	Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет	12
2.1.2	От 3 лет до 4 лет	14
2.1.3	От 4 лет до 5 лет	17
2.1.4	От 5 лет до 6 лет	20
2.1.5	От 6 лет до 7 лет	24
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	28
2.2	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	29
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	30
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников	31
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	33

3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	34
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	35
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале	36
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	39
3.5	Организация двигательного режима	41
3.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	42
3.7.	Развернутое планирование занятий по физической культуре	44
	средняя группа (4-5 лет)	44
	старшая группа (5-6 лет)	54
	подготовительная группа (6-7 лет)	63
3.8	Перечень программно-методического обеспечения	74

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей (далее – Программа).

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л.И. Пензулаевой то рождения до школы.

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники

движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба,

развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

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

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок 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;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, 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;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до

1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок 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 представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заноситься в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек. Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней

группы 1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. **2.**

Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако

опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурногигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с

переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области

«Физическая культура» направлено на

достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям

физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические

упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его 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, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий

(присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в

обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку

(высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах,

велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и

темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами

по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и уверты
ванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на

двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки;

прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием

через

предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны);

ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс;

пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;

кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие

упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи

руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений

пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны

вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;

поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и

разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и

опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на

есто.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений,

в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики,

физкультминутки и
другие формы физкультурно-оздоровительной
работы.

Ритмическая
гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог

включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.
Рекомендуемые упражнения:

ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на

месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное

«выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши

под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строчные
упражнения:

педагог предлагает детям следующие строчные упражнения: построение в колонну по

одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по

ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками*. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием и лазаньем*. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание*. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов

спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 35 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой

рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: 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 педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать

чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; 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; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на

соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением

ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сиг-налу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения*: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.1.6. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей; -занятия

в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✎ по традиционной схеме
- ✎ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✎ тренировки в основных видах движений
- ✎ ритмическая гимнастика
- ✎ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✎ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✎ сюжетно - игровые
- ✎ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

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

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

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных

представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Родительские собрания	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	Кросс нации
Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Январь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	Акция «Зарядка с родителями»
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный досуг посвященный Дню защитника Отечества
Март	Средняя, старшая, подготовительная		День здоровья
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Старшая, подготовительная		Спортивно-музыкальный праздник День победы
	Все группы		День Здоровья

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

- задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;

- образовательной программе ДОО;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;

- возрастным особенностям детей;

- воспитывающему характеру обучения детей; - требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	3 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Доска наклонная	1 шт.
Лестница деревянная с зацепами	1 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	40 шт.
• большие (, резиновые, баскетбольные, №3)	20 шт.
Гимнастический мат	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	15 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	20 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	20 шт.

Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	4 шт.
• средний (диаметр 50 см)	8 шт.
Конус для эстафет	25 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Туннель для подлезания мягкий	2 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (деревянная, пластиковая)	1 шт.
Шнур 1,5м	1 шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	25 пары
Погремушки	20 шт.
Флажки разноцветные	30 шт.
Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	1 шт.
Мишень для метания	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

	II группа раннего возраста	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
Теоретический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный

			материал по зимним и
		гр.)	летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры		- дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	<ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики 		
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
Выносной материал	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня	Все	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ.

	физической подготовленности детей			Культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр

II. Двигательная деятельность

1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная	По календарному плану	Воспитатели групп

		группы		
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12	Неделя спорта	Все группы (кроме групп раннего возраста)	январь	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
13.	День Здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
III. Физкультурно-рекреационная работа				
1.	Участие в районном конкурсе «Первые старты»	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительная группа	Апрель, июнь	Инструктор по физкультуре
IV. Профилактические мероприятия				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
V. Закаливание				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели

2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.5. Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин		Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023 – 2024 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.7. Развернутое планирование занятий по физической культуре

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Сентябрь.

Тема: «Овощи и фрукты».

Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками; учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; развитие умение выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, действовать совместно.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба разными способами(руки вверх в стороны, по сигналу остановиться);бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Обычная ходьба, ходьба со сменой ведущего.Бег обычный,	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Построение в 3-4 круга.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора, ходьба и бег по сигналу поворот, бег в

	разными способами(на носочках, высоко поднятыми коленями).	бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.		другую сторону. Ходьба на восстановление дыхания.
ОРУ	Без предметов	Игровые упражнения	С флажками	С мячами
Основная часть ОД	1)Ходьба и бег между двумя линиями (шир.15см,длин.3м); 2)Прыжки на месте с поворотом кругом; прыжки с продвижением в перед. П/и «Найди себе пару»	1)Прокатывание мяча друг другу, подбрасывание вверх и ловля; 2)Ходьба по гимнастической скамейке. П/и «Ловишка»	1)Прыжки с обруча в обруч; прыжки вверх из глубокого приседа; 2)Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе. П/и «У медведя во бору».	1)Прыжки «Достань до предмета» -подпрыгивание на месте на двух ногах; 2)Прокатывание мячей друг другу (рас.2м.) Способ – стойка на коленях, сидя на пятках. П/и «Огуречик - огуречик».
Заключительная часть	Ходьба на восстановление дыхания.	Построение, сообщение итогов.	«Поезд»	Ходьба на восстановление дыхания.

Октябрь.

Тема: »Осень«

Задачи:	Закрепить навыки бега на скорость .Формировать умение и навыки, точно выполнять движения. Совершенствовать координации движения. Учить ходить мелким и широким шагом со свободным естественным движением рук, держась прямо. Бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ноги .Обучать прыжкам с места из и.п. отталкиваясь со взмахом рук. Учить ловить мяч кистями рук и принимать и.п. при бросании мяча разными способами. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Совершенствование различных видов движений.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в одну колонну. Ходьба: за инструктором; парами; мелким и широким шагом. Бег: обычный; враспынную. Ходьба на восстановление дыхания.	Построение в шеренгу. Ходьба: обычная; враспынную. Бег по кругу; Спокойная ходьба.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба: парами; с изменением темпа. Бег: с высоким подниманием коленей; с прискоком(как Буратино).	Ходьба в колонне по одному; в рассыпную; парами. Бег с изменением темпа; по кругу; с прискоком (как Буратино).Ходьба на восстановления дыхания.
ОРУ	Без предметов	С игрушками	Без предметов	С мячом

Основная часть ОД	1)Бег на скорость (10м.)ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 2)Прыжки на двух ногах, на месте. Прыжки с обруча в обруч. 3)В бегание и сбегание по наклонным лесенкам. П/и»Сидит, сидит заяка...»	1)Ходьба в колонне между двумя параллельными палками с постепенным сужением. Проползать на четвереньках между двумя параллельными палками. 2)Прокатывание мяча двумя руками по прямой линии. 3)Ползание на четвереньках по прямой линии. П/и»У медведя во бору».	1)Ходьба в колонне с мячом в руке, перекладывая с одной руки в другую. 2)Ходьба по гим. скамейке, прямо и боком, сохраняя равновесие. 3)Прыжки на двух ногах с обруча в обруч. П/и»Цветные автомобили».	1)И/у на ловкость»Подбрось кто выше».И/у на быстроту»Догони меня». 2)Прокатывание мяча друг друг 3)И/у на внимание «великаны и гномы». «Прыгаем как зайчики»- вокруг палки на одной ноге. П/и»Кот и мыши».
Заключительная часть	«Найди игрушку»	«Угадай кто кричит»	«Ровным кругом»	Дыхательное упраж.»Часики».

Ноябрь.

Тема: »Страна моя родная»

Задачи:	Формировать умение бегать в рассыпную с остановкой по звуковому сигналу; научить детей ходить по доске с мешочком на голове; упражнять в выполнении прямого галопа; развивать ловкость, глазомер, равновесие; формировать умение перестраиваться из колонны по 1-му в колонну по 3-и с места; научить детей прыгать вверх из глубокого приседа; совершенствовать умение владеть мячом; развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений; развитие умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение. Ходьба: обычна ; со сменой ведущего. Бег: медленный с постепенным ускорением; боковой галоп. Спокойная ходьба.	Построение. Ходьба с разным положением рук (вверх, в стороны, на пояс)Бег: обычный, спиной вперед, в рассыпную с остановкой по звуковому сигналу.	Построение в шеренгу. Ходьба: обычная, высоко поднимая колени. Бег: со сменой ведущего, в рассыпную. Спокойная ходьба.	Построение в шеренгу. Повороты в право, в лево. Ходьба: спиной вперед, с заданием для рук. Бег: с замедлением и ускорением темпа, боковой галоп.
ОРУ	С листочками	Без предметов	С малым мячом	С платочками

Основная часть ОД	<p>1)Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе – вып. по одной стор. зала.</p> <p>2)Прямой галоп руки за спину -вып. по др. стор. зала(растоян.4м.)</p> <p>3)Прокатывание мяча друг другу из разных исход. полож. одной рукой между предметами- «волшебные послушные мячи»</p> <p>П/и»Не попадись»</p>	<p>1)Под лазание под дуги(2-3шт) правым и левым боком -вып. по одной стор. зала.</p> <p>2)Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам -вып. по др. стор. зала.</p> <p>3)Прямой галоп по кругу, и змейкой, руки на поясе.</p> <p>П/и»Найди себе пару»</p>	<p>1)Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>2)Под лазание под дуги(2-3шт.) правым и левым боком –вып. по одной стор. зала.</p> <p>3)Ходьба по доске перешагивая через предметы, руки на поясе – вып.по др. стор. зала.</p> <p>П/и «Лиса и куры»</p>	<p>1)Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>2)Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля двумя руками.</p> <p>3)Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе.</p> <p>П/и «Котята и щенята»</p>
Заключительная часть	«Найди где спрятано»	Ходьба на вос. дыхания.	«Кто ушел»	«Узнай по голосу»

Декабрь.

Тема: »Зима»

Задачи:	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; прививать навыки в лазание по гим. стенке не пропуская реек; совершенствовать координацию движений; развивать навыки в бросании и ловля мяча. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба: разными способами с постепенным ускорением; Бег: обычный, парами, боковой галоп; Обычная ходьба.	Ходьба: обычная, перекатом с пятки на носок, со сменой положения рук. Бег: с изменением темпа, по звуковому сигналу, боком.	Построение в шеренгу. Ходьба: Обычная, с выполнением разных заданий для рук. Бег с высоким подниманием коленей, с прискоками.	Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, приставным шагом, вперед, назад. Непрерывный бег (1.5-2мин)
ОРУ	С флажками	С мячом	С листочками	Без предметов
Основная часть ОД	1)Лазание по гим. стенке, вверх и вниз, не	1)Катание мяча друг другу	1)Сбивание кегли большим мячом с расстояния 1-	1)Прыжки вокруг мяча, по сигналу остановиться и

	пропуская реек. 2)Перепрыгивание несколько предметов на двух ногах(высота 12- 15см) 3)перебрасывание мяча в парах(произвольно). П/и»Зайка серенький сидит»	2)Прыжки на одной ноге с продвижением вперед(поочередно на правой и левой);на двух стоя на месте. П/и»Снежная баба»	2м,постепенно увеличивая расстояния. 2)Ходьба в чередовании с бегом по кругу, выложенному кеглями, по сигналу быстро поднять кеглю вверх. П/и»Зайцы и волк»	быстро поднять мяч вверх. 2)Метание мяча в горизонтальную цель(расстояние 2м) правой и левой рукой. П/и»Ловишки»
Заключительная часть	«Ровным кругом»	«Кто ушел»	Ходьба на вост. дыхания	«Догони мяч»

Январь.

Тема: »Рождественские праздники»

Задачи:	Формирование умения строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях; формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесий; упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь; развивать глазомер в метании в цель; формировать навык размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; научить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой; закрепить умения ходить по наклонной доске; формировать навык бега с ловлей и увертыванием.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному ,перестроение в две; Ходьба обычная, высоко поднимая колени, пригнувшись -крадучись. Бег обычный ,со мной ведущего.	Построение парами. Ходьба парами в колонне чередуя с ходьбой в рассыпную. Бег в парах в колонне чередуя с бегом в рассыпную; по команде найти свою пару и продолжить бег парой в колонне. Перестроение в колонну по одному.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжки на месте на двух ногах и с продвижением вперед. Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий(низкий барьер).Перестроение в колонну по одному.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с дополнительным заданием для рук: рывки руками, вращение кистями. Бег в колонне по одному со сменой ведущего.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С листочками	С кубиками

Основная часть ОД	1)Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками. 2)Прыжки вверх из глубокого приседа в движении(чередовать с упраж. на расслабление. П/и«Снежок и ветер»	1)Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс. 5см.) 2)Пролезании между ножками стула на низких четвереньках. П/и «Салки»	1)Отбивание мяча о пол правой и левой рукой. 2)Ходьба по доске лежащей на полу, сходясь в двоём при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища. П/и «Не попадись»	1)Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками. 2)Прыжки вверх из глубокого приседа в движении(чередовать с упраж. на расслаблении) П/и «Снежок и ветер»
Заключительная часть	«Найди где спрятано»	«Поезд»	Ходьба с вост. дыхания	"Узнай по голосу»

Февраль.

Тема:»Защитники Отечества»

Задачи:	Научить детей ползать на четвереньках по доске; формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте; научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур; воспитывать у детей интерес к играм с мячом; научить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий; способствовать укреплению мышц ног в прыжках, формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движение, ориентировать в пространстве.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение. Повороты на месте переступанием. Чередование обычной ходьбой с ходьбой с закрытыми глазами. Бег:обычный, со сменой ведущего.	Создание игровой мотивации. Повороты на месте прыжком. Ходьба обычная, высоко поднимая колени. Перестроение в 2 колонны.	Ходьба с мячом на носках, руки с мячом вверх; на пятках руки с мячом вперед. Бег в колонне с остановкой на свисток: спрячь мяч за голову, зажать мяч между ног. Перестроение в 2 колонны.	Построение. Повороты на месте прыжком. Ходьба с мячом на носках, руки вверх; на пятках, руки вперед; на внешней стороне стопы ,мяч за голову. Бег: обычный, с остановкой на звуковой сигнал.
ОРУ	С малым мячом	С кубиками	Без предмета	Без предмета
Основная часть ОД	1)Ходьба по наклонной доске вверх и вниз(шир.15-20см;выс.30-35см.)-1 подгруппа. 2)Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя	1)Ползание на четвереньках по доске(шир.15-20см)выполнять 2мя колоннами. 2)Ходьба, бег и прыжки	1)Бросание мяча 2мя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст.2м; 2)Прыжки на месте с	1)Ходьба по скам. с мячом в руках над головой, на середине -поворот вокруг себя, пройти до конца скам. и спуститься с нее. 2)Прыжки с продвижением в перед с мячом ,зажатым между

	руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20см-2подгруппа. 3)Метание шишек в горизон. цель правой и левой рукой с расст.2-2.5м. снизу. П/и «Бездомный заяц»	на 2х ногах по наклонной доске вверх, вниз –выпол.по одной стороне зала. 3)Прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета - выполнять по друг. Сторону зала. П/и» Мороз – Красный нос»	мячом, зажатым между коленей; 3)Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом выполнять 2мя колоннами. П/и»У медведя во бору»	коленями. 3)Бросание мяча 2мя руками из-за головы и 1ой рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с раст.2м. П/и»Птички и кошка»
Заключ. часть	Дыхат. гимн.	Построение.	Ходьба с восстан. дыхания	«Угадай, чей голосок»

Март.

Тема:»Международный женский день» 1-2 неделя.

Тема:»Народное творчество» 3-4 неделя.

Задачи:	Повторить упраж. в равновесии и прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упраж. в беге; закрепить умение действовать по сигналу инструктора; упраж. в прыжках в длину с места; повторить прокатывание мяча между предметами; упраж. в ползании на животе по скамейке; упраж. в равновесии и в прыжках; повторить в ползании по скамейке «по-медвежьи»; вызвать у детей интерес к занятиям; развитие умения реагировать на сигнал «беги»,»лови»,»стой», и др.; выполнять правила в подвиж. играх; развитие самостоятельности и творчества при выполни физ. упраж. в подвиж. играх; развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение ив шеренгу. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, врассыпную. Бег обычный, врассыпную.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в полу приседе, руки на коленях. Бег- боковой галоп, по сигналу инструктора.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба на носочках, на пятках. Бег мелким и широким шагом, обычный.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба со сменой ведущего, спиной в перед. Бег с остановкой по звуковому сигналу.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С коротким шнуром
Основная	1)Ходьба на носках между	1)Прыжки на двух ногах	1)Прокатывание мячей	1)Лазание по гим. стенке

часть ОД	предметами(кубики), повторить 2раза. 2)Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3)Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске(3-4раза). П/и»Лисичка и курочки»	через короткую скакалку. 2)Перебрасывание мячей через шнур двумя руками и ловля после отскока о пол. 3)Ползание по гимн. Скамейке на животе, подтягиваясь руками. П/и»Охотник и зайцы»	между предметами. 2)Равновесие-ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове. 3)Ползание по гимн. Скамейке с опорой на ладони и ступни»по-медвежьи» П/и «Котята и щенята»	(2раза). 2)Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе. 3)Прыжки на двух ногах через шнуры (2раза). П/и «Перелет птиц»
Заключ. часть	Спокойная ходьба	«Петух и куры»	Ходьба по кругу	«Насос»

Апрель.

Тема:»Искусство в современном мире» 1-2 неделя.

Тема:»День победы» 3-4 неделя.

Задачи:	Упраж. детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную, повторить задание в равновесии, упраж. в метании мешочков в горизон. цель, закрепить умение правильное исходное положение в прыжках в длину с места, упраж. в прыжках и ползании, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, воспитание интереса к физ. упраж., желание пользоваться физк. оборудованием в свободное время. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности, развитие физ.качеств, накопление и обогащение двигательного опыта, совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазание ,ползание, ловкости, выразительности и красоты движений.			
№ Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба по кругу с перешагиванием через предметы, в полу присяди, змейкой. Бег врассыпную, боковой галоп, с подскоками.	Построение в колонну. Ходьба мелким и широким шагом, обычная. Бег по кругу, на сигнал инструктора присесть. Спокойная ходьба и перестроение в 2-е колонны.	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Ходьба по кругу, с поворотом в обратную сторону в движ.по сигналу инстр. Бег обычный, с замедлением и ускорением темпа.	Построение в шеренгу. Ходьба высоко поднимая колени, на носочках, на пяточках с заданиями для рук(в стороны, вверх, за голову). Бег обычный, боковой галоп.
ОРУ	Без предметов	С кеглями	С мячом	С косичкой
Основная	1)Равновесие-ходьба по	1)Прыжки в длину с	1)Метание мешочков на	1)Равновесие-ходьба по доске,

часть ОД	доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2)Прыжки на 2х ногах через препятствие(кубики, бруски выс.6см.) 3)Метание мешочков в горизон. цель, правой и левой рукой. П/и»Ловишки»	места (5-браз). 2)Метание мешочков в гориз. цель. 3)Отбивание 1 рукой несколько раз подряд и ловля его 2 руками. П/и»Найди себе пару»	дальность. 2)Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 3)Прыжки на 2 ногах с продвижением в перед. П/и «Совушка»	лежащей на полу. приставляя пятку к носку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2)Прыжки из обруча в обруч. 3)Ползание на четвереньках между предметами. П/и»Котятя и щенята»
Заключительная часть	«Угадай кто позвал»	Ходьба в колонне по одному на носочках.	Спокойная ходьба по кругу.	«Найди где спрятано»

Май.

Тема:»Весна пришла» 1-2 неделя.

Тема:»Безопасность –залог здоровья» 3-4 неделя.

Задачи:	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранение и устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места, развивать ловкость в упраж. с мячом, упраж. детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель, закрепить прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения, упраж. детей в подбрасывании и ловли мяча, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, поощрение детей в совместных играх и физ. Упраж., воспитание интереса к физическим упраж., желание пользоваться физич. оборудованием в свободное время.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в круг. Ходьба парами, высоко поднимая колени, змейкой. Бег обычный, боковой галоп, с прискоками.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего.Бег обычный, мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу, построение в колонну. Ходьба высоко поднимая колени, спиной вперед. Бег врассыпную, обычный.	Построение в шеренгу. Повороты на право, лево. Ходьба обычная, по сигналу присесть. Бег обычный, врассыпную.
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С лентами	С мячом
Основная часть	1)Ходьба по доске,	1)Прыжки в длину с	1)Ползание на гим.	1)Лазанье на гимн.

ОД	лежащей на полу, приставляя пятку одной к носку другой. 2)Прыжки в длину с места через 5-бшнуров. 3)Прокатывание мяча между кубиками. П/и»Лохматый пес»	места через шнур. 2)Перебрасывание мячей друг другу. 3)Метание мешочков на дальность. П/и «Зайцы и волк»	скамейке на животе. 2)Прыжки через короткую скакалку. 3)Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. П/и «Ловишки с приседанием.»	Стенку и спуск с нее. 2)Равновесие-ходьба по доске ,лежащей на полу на носках, руки за головой. П/и по выбору детей.
Заключительная часть	Спокойная ходьба	Игра м/п «Найди где спрятано»	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Найди зайку»

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, • отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие,
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

Сентябрь.

Тема: «Овощи и фрукты».

Задачи:	Упраж. детей в ходьбе и беге колонне по одному, в бег в рассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением в перед и перебрасывании мяча. Упраж. детей в построении в колонны, повторить упраж. в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами, упраж. в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту(достать до предмета) и ловкость в бросании мяча в верх. Развивать быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные навыки и умение детей. Закреплять умения лазать по гимн. Стенке, меняя темп.			
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну пот одному, ходьба разными способами(на носочках руки на поясе, на пятках руки за голову) Обычный бег, в рассыпную.	Построение в шеренгу ,перестроен. в 2е,3 колонны. Ходьба обычная со сменой ведущего.Бег мелким и широким шагом. Ходьба с востанов. дыхания.	Построение в шеренгу потом в пары и обратно. Ходьба с заданиями для рук. Бег высоко поднимая колени, с ускорением и остановкой на звук. Сигнал. Восстановления дыхания.	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба по кругу взявшись за руки, обычная ходьба, спиной в перед. Бег обычный, между предметами. Ходьба на востанов. дыхания.
ОРУ	С мячом	С гимн. палкой	С флажком	Без предметов
Основная часть ОД	1)Равновесие-ходьба гимн. скамейке, перешагивая через кубики. 2)Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3)Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч 2мя руками с низу(расст.2м.) П/и «Ловишки»	1)Ходьба по гимн. Скамейке, перешагивая через набивные мяча, руки за голову. 2)Прыжки на 2х ногах ,продвигаясь вперед между предметами(змейкой). 3)Броски мяча о пол одной рукой и ловля его 2мя после отскока. П/и «Фигуры»	1)Прыжки с обруча в обруч, выполнять по одной стороне зала. Ходьба по гимн. скамейке на середине поворот вокруг себя - выполн. По друг. стороне зала. 2)Броски малого мяча вверх двумя руками. 3)Бег в среднем темпе до 1.5минуты. П/и «Перелет птиц»	1)Лазание по гим. стенке с переходом на др.пролет и спуск с нее. 2)Прыжки через модули правым и левым боком. 3)Ведения мяча одной рукой и забрасывание в сетку. П/и «Гуси –лебеди»
Заклуч. часть	Упр.Дляпрофилактики	Ходьба на востан. дыхания.	Дыхат.	Ходьба на востан. дыхания.

плоскостопия.

Гим.»Гони шарик»

Октябрь.

Тема: «Осень»

Задачи:	Научить детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием. Упраж. детей в прыжках с обруча в обруч. Закрепить умение по лестнице с усложнением. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Научить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упраж. в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов и закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, с дополнительным заданием. Развивать ловкость с эстафетами с подрезанием. Развивать равновесие на гим. скамейке. Совершенствовать умение самостоятельно организовывать подвижные игры во время прогулки.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба на носках, руки в вверх, в полуприсядь. Бег с изменением темпа, с остановкой по звуковому сигналу. Ходьба на восстановление дыхания. Построение шеренгу.	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, руки в вверх, на пятках -руки в стороны, враспынную. Бег обычный с высоким подниманием колен и в нахлест назад(1 круг)	Построение в шеренгу. Перестроение в пары и обратно в шеренгу. Ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, парами. Бег мелким и широким шагом, по всему залу.	Построение в шеренгу. Перестроение в два круга. Ходьба на носочках, на пятках, с выпадами, спиной вперед. Бег длинной змейкой, спиной вперед. Ходьба на восстановление дыхания.
ОРУ	С малым мячом	Без предмета	Со скакалками	Без предметов
Основная часть ОД	1)Ходьба по гим. скамейке неся в руке корзину, мяч. 2)лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную. И с пуск с нее. 3)Прыжки через палки.. Прыжки на двух ногах с обруча в обруч. П/и «Зайцы в лесу»	1)Подбрасывание мяча в вверх. Бросание в низ о пол и ловля его двумя руками, не зажимая к груди(3мин.) 2)Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием модулей. 3)Прыжки на двух ногах с продвижением в перед, между кеглями и змейкой. П/и»Жоршун и наседка»	1)Ползание на четвереньках змейкой между кеглями 2раза. 2)Ходьба по шнуру руки в стороны. 3)Ведение мяча одной рукой в движении. П/и»Ловишки с мячом»	1)Ходьба по шнуру с мешочком на голове. 2)Большая прыжковая эстафета. Прыжки с обруча в обруч. Игр. задание»Через кочки». 3)Эстафета «Принеси предмет не задень кеглю» П/и«Веселые соревнования»

Заключ. часть	Ходьба на восст. дыхания	Построение.	Дых. гимн. «Гони шарик»	Ходьба на восст. дыхания.
---------------	--------------------------	-------------	-------------------------	---------------------------

Ноябрь.

Тема: «Страна моя родная»

Задачи:	Упраж. детей в развитие быстроты, силы, выносливости, развитие глазомера, в развитие координации движения, в ползании по гимн. скамейке. Упраж. в перебрасывании мяча в шеренге. Упраж. ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора. Бег с преодолением препятствий, с прыжками, с мячом. Упраж. ведение мяча между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.			
№ Задание	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба разными способами, спиной вперед, приставным шагом. Обычный бег.	Построение в шеренгу. Бег обычный, с мячом, мелкими и широкими шагами. Ходьба с заданием для рук.	Построение в шеренгу, Бег обычный, «Змейкой», с подскоками, в рассыпную. Ходьба на восстановление дыхания.	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы. Бег спиной вперед. Восстановление дыхания.
ОРУ	С гим. палочкой	С коротким шнуром	Без предмета	С мячом
Основная часть ОД	1)Ходьба по гимн. скамейке на носочках. 2)Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3)Подбрасывание мяча в вверх и ловля двумя руками. П/и»Не оставайся на полу»	1)Ползание по гимн. скамейке, на ладошках и на коленях. 2)Прыжки попеременно на правой и левой ноге по прямой. 3)Бег с перешагиванием через кубики(5-6шт.) П/и»Ловишки с ленточками»	1)Ходьба с изменением темпа, мелкими, широкими шагами. 2)Перебрасывание мяча в шеренге, способ из-за головы. П/и»Ловишки парами»	1)Лазание по гимн. стенке вверх и спуск с нее. 2)Отбивания мяча об пол одной, другой рукой. 3)Бег продолжительностью в 1.5мин. средним темпом. Игра на выбор детей.
Заклуч. часть	«Найди и промолчи»	Обычная ходьба по кругу	«Летает не летает»	«Затейники»

Декабрь.

Тема: «Зима.

Задачи:	Упраж. в ползании по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить умение ходить по ограниченной поверхности с дополнительными заданиями, закрепить умение перебрасывать мяч в парах с низу от груди, научить детей перепрыгивать через бруски, научить детей ходить по гим. скамейке с приседанием, поочередно на правой и левой ноге. Формировать умение хождения на лыжах, знакомить с зимними видами спорта. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении ,при выполнении упражнений в равновесии.			
№ Занятие	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Постр. в шеренгу. Повороты на месте. Ходьба в колонне по 3, с перекатом с пятки на носок, обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, с захлест. голени.	Постр. в шеренгу. Ходьба обычная, спиной в перед, крестным шагом, боком. Бег обычный, боковой галоп, перестр. в три колонны.	Постр. в шеренгу. Смыкание и размыкание приставным шагом, расчет на 1,2. Ходьба спиной вперед.»змейкой»-огИБая предметы. Бег обычный, спиной в перед.	Ходьба обычная в колонне, в чередовании с бегом, захлест. голени, на носках, на пятках. Бег «Змейкой», огИБая предметы, перешагивая предметы, на расст. 40см. друг от друга.
ОРУ	Со скакалками	С мячом	С гим. палкой	С коротким шнуром
Основная часть ОД	1)Ползание по гим. скамейке на животе подтягиваясь руками. 2)Прыжки до обозначенного места, ноги врозь, вместе, расстояние 6-7м.(2-3раза) 3)Бросание мяча вверх, ловля двумя руками, тоже с хлопком перед ловлей. П/и «Мы веселые ребята»	Метание малого мяча в горизонт. Цель, правой и левой рукой, способом с низу с расстояния 4-5м. 2)Ходьба по гим. скамейке перешагивая предметы. 3)Подлезание под веревку, натянутую на высоте 30см. от пола, боком с мячом в руках. П/и»Два мороза»	1)Лазание по гим. стенке, спуск с нее. Не пропуская реек. 2)Ползание по- пластунски с мешочком в руке(раст.4м.) 3)Метание малого мяча в горизонтальную цель, правой и левой рукой, способом снизу. П/и»Хитрая лиса»	1)Ведение мяча правой и левой рукой в прямом направлении(раст.4-5м.) 2)Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги «змейкой»(4-6дуг) 3)Бросание мяча вверх одной рукой,а ловля другой(10-12 раз). П/и «Мороз красный нос»
Заключ.часть	Дых. гимн.»Грибок»	«Найди где спрятано»	Дых. гимн.»Грибок»	Обычная ходьба

Январь.

Тема: «Рождественские праздники»

	Упраж. детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упраж. в прыжках и забрасывание мяча в корзину, учить детей ходить по лыжне скользящим шагом. упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю, упраж. в ходьбе на лыжах, повторить задания в прыжках и с мячом. замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.			
№занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение. Перестроение в 3,4 колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигн. Инст. Ходьба и бег врассыпную. Бег обычный, боковой галоп.	Построение в шеренгу. Перестроение парами. Бег парами, с прискоками,	Построение в шеренгу. Повороты в право, влево, кругом. Ходьба парами. Тройкам. Обычная Бег в среднем темпе продол.1мин. змейкой.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг. Ходьба по кругу взявшись за руки, змейкой. Бег змейкой, по сигналу инстр., со сменой ведущего.
ОРУ	С гим. палкой	С большим мячом	С коротким шнуром	Без предметов
Основная часть ОД	1)Ходьба по гим. скамейке руки в стороны 2-3раза. 2)Прыжки через бруски(6-8шт.выс.до 10см.)без паузы(2-3раза) 3)Бросание мяча в корзину с расстояния 2м. двумя руками из-за головы(5-6р) П/и»Мороз кранный нос»	1)Прыжки в длину с места(расст. 50см.),8-10р. 2)Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом(расст.6м.)2-3раза. 3)Лазание -подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П/и»Не оставайся на полу»	1)Метание мешочков в вертикаль. Цель правой и левой рукой. 2)Подлезание под палку(шнур)(выс.40см.)2-3раза. 3)Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50см друг от друга. П/и»Волк во рву»	1) Ходьба по гим. скамейке, руки за головой 2-3раза. 2)Лазание на гим. стенку, не пропуская реек(2-3р). Игра по выбору детей.
Заключ. часть	Спокойная ходьба	Ходьба в колонне по одному	Ходьба с восст. дыхания	Спокойная ходьба по кругу.

Февраль.

Тема: «Защитники Отечества»

Задачи:	Упраж. детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упраж. в прыжках и
---------	---

	забрасывание мяча в корзину, учить детей ходить скользящим шагом по лыжне. Упраж. в лазанье под дугу о отбивания мяча о землю, подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Продолжить знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми –эстафетами.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба обычная, имитация лыжника, конькобежца. В сочетании с прыжками на двух ногах. Бег обычный, с преодолением преград, скамейка – перепрыгивание, бум – подлезанием, наклонная доска- бег на носках.	Построение в шеренгу. Ходьба по кругу, взявшись за руки(одну и другую сторону). Бег обычный, присесть по звуковому сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в колонну по три.	Ходьба парами, в колонне по одному приставным шагом вперед с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по звуковому сигналу.	Ходьба обычная, расхождение через середину по одному в правую левую стороны, перекатом с пятки на носок, руки на поясе, с поворотом кругом прыжком по звуковому сигналу. Бег «Змейкой»,со сменой ведущего по сигналу.
ОРУ	С коротким шнуром	Без предмета	С большим мячом	С гим. палкой
Основная часть ОД	1)метание малых мячей в даль правой и левой рукой на расст5-9м. 2)ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее. 3)ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую над головой. П/и»Охотники и зайцы»	1)Прыжки в длину с места выполнять фронтально. 2)метание малых мячей правой и левой рукой на расст.3-5м. в корзину. 3)ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролет лестницы. П/и»Мороз красный нос»	1)метание малого мяча в вертикальную цель с раст.3.5м. на выс2.2м. правой и левой рукой. 2)ходьба по буму на носках, руки вверх- выполнять по одной стороне зала. 3)прыжок в длину с места- выполнять по другой стороне зала. П/и «Ловишки – перебежки»	1)игровое «пролезь и подлезь»(дети перелезают через скамейку, подходят к другой и проползают под ней. 2)»Эстафета -прыжков» 3) игро. Упр.»пролезь и не задень» П/и «Третий лишний»
Заключ. часть	Обычная ходьба	Ходьба с восстановлением дых.	Обычнаяходьба, Построение.	Ходьба с вост. Дыхан.

Март

Тема: «Международный женский день» 1-2 неделя.

Тема: «Народное творчество» 3-4 недели.

Задачи:	Упраж. детей в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу, разучивать ходьбу по канату с мешочком на
---------	---

	голове, упраж. в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, разучить прыжок в высоту с разбега, упраж. в метании мешочка в цель. В ползании между предметами, упраж. в ползании по гимн. скамейке, в равновесии и прыжках, формировании осознанно выполнять движения, формирование умения самостоятельно организовывать подвижные игры, проявляя инициативу и творчество, формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.			
№ задания	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Повороты вправо и влево на месте. Ходьба по кругу, на сигнал инстр. Поворот в другую сторону, между предметами. Бег враспынную. Змейкой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, спиной в перед. Бег обычный, со сменой ведущего, боковой галоп.	Построение в шеренгу, перестроение в круг, в два круга. Ходьба под музыку, на сигнал инстр. присесть. Бег с прискоками, обычный, со сменой ведущего.	Построение, выполнение команд «равняйся», «мирно», «вольно». Ходьба по кругу взявшись за руки, парами, с заданиями для рук. Бег змейкой, спиной вперед, обычный.
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С лентами
Основная часть ОД	1)Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове(2-3р). 2)Прыжки с обруча в обруч(2-3р). 3)Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. П/и «Охотники и зайцы»	1)Прыжки в высоту с разбега(5-6р) с приземлением на мат. 2)Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча(5-6р) 3)Ползание на четвереньках между предметами. П/и»Море волнуется»	1)Лазание на гим. скамейке с опорой на ладони и ступни(2-3р) 2)Равновесие-ходьба по гимн. скамейке боком, на середине присесть. 3)Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед(2-3р) П/и»Не задень»	1)Лазание под шнур боком, не касаясь его(4-6р). 2)Метание мешочков в горизонтальную цель. 3)Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами, руки за голову. П/и»День,ночь,огонь,вода»
Заключ. часть	Обычная ходьба по кругу.	Игра м.подв.»Съедоб. не съедоб»	Ходьба в колонне по одному.	Игр. Мал. П. «Кто ушел»

Апрель.

Тема: «Искусство в современном мире» 1-2 неделя.

Тема: «День победы» 3-4 недели.

Задачи:	Повторить ходьбу и бег по кругу, упраж. в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упраж. в прыжках и метании, повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упраж. в прокатывании обручей, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упраж. в ползании и устойчивого равновесия. Закрепить
---------	--

	навыки лазания по гим. стенке, упраж. детей в беге на скорость. Развитие физических качеств. Формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба с заданием для рук, высоко поднимая колени, с перекатом с пятки на носок. Бег обычный, мелким и широким шагом.	Построение в шеренгу. Повороты на право, лево. Ходьба обычная, спиной в перед, крестным шагом. Бег в рассыпную, в колонне по одному.	Построение в шеренгу. Расчет на 1й. 2й. Ходьба змейкой, боковой галоп, обычная. Бег змейкой, мелким и широким шагом. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в рассыпную между предметами. Бег в умеренном темпе(1.5мин) Спокойная ходьба по кругу.
ОРУ	С гим. палкой	С коротким шнуром	С малым мячом	Без предметов
Основная часть ОД	1)Равновесие- по гим. скамейке, руки в стороны. 2)Прыжки через бруски (расст. брусков 50см) 2-3раза. 3)Броски мяча 2мя руками из-за головы, стоя в шеренгах 10-15раз. П/и «быстро возьми, быстро положи»	1)Ходьба по гим. скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной(2-3раза). 2)Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. 3)Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками(8-10раз) П/и «Ловишки с приседанием»	1)Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на 8-10м. 2)Прокатывание обруча друг другу с расст. 3м. 3)Пролезание в обруч. П/и «Гуси –лебеди»	1)Метание мешочков в вертикальную цель, способом от плеча. 2)Ползание по прямой, затем переползая через скамейку(2-3р) 3)Лазание на гим. стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. П/и «Третий лишний»
Заключ. часть	Ходьба в колонне по одному	Игр. М.п.»Кто ушел?»	Обычная ходьба по кругу	Игр. М.п.»Угадай чей голосок?»

Май.

Тема: «Весна пришла»

Задачи:	Упраж. детей в ходьбе и беге с поворотом в др. сторону по команде инст.,в сохранение равновесия на повышенной площади опоры повторить упраж. в прыжках и с мячом. Развивать ловкость и глазомер. Упраж. в прокатывании обруча, развивать выносливость в непрерывном беге, развивать навык в ползании по гим. скамейке на животе, повторить прыжки между предметами. Формирование у детей в потребности в двигательной активности. Развитие самостоятельности. Быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная	Перестроение в шеренгу,	Построение в шеренгу,	Построение в шеренгу.	Построение в шеренгу,

часть	перестроение в колонну. Повороты на месте. Ходьба в колонне по одному, на сигнал инстр. поворот в др. сторону. Бег в рассыпную, в среднем темпе продолжительностью 1.5-2мин.	перестроение в колонну по одному. Ходьба высоко поднимая бедро, спиной вперед. Бег обычный, боковой галоп. Мелким и широким шагом.	Проверка осанки и равновесия. Ходьба парами, змейкой. Бег змейкой, спиной вперед, обычный. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три.	объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Перестроение в 2е и 3 колонны.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основная часть ОД	1)Равновесие- ходьба по гим. скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2)Прыжки на 2х ногах продвигаясь в перед. 3)Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля двумя. П/и «Стой»	1)Прыжки в длину с разбега. 2)Перебрасывание мяча друг другу 2мя руками от груди. 3)Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». П/и «Совушка»	1)Броски мяча о пол одной рукой и ловля его 2мя руками. 2)Лазание – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3)Равновесие- ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. П/и «Ловишки с ленточками»	1)Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками, хватом рук с боков. 2)Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3)Прыжки на двух ногах между кеглями. П/и «Перелет птиц»
Заключ. часть	М/п игра «Что изменилось»	Ходьба в колонне по одному	М/п игра «Найди и промолчи»	Дыхат. Упраж. «Насос»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Сентябрь.

Тема: «Овощи и фрукты».

Задачи:	Определить уровень развития двигательных навыков, скорость бега и быстроту реакции в игровых ситуациях, силы и выносливости. Упраж. в ходьбе по гим. скамейке сохраняя равновесие, упраж. в прыжках в длину с места, с разбега, прямо и боком. Упраж. в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упраж. детей в метании в цель. В ползании по прямой с опорой на ладони и колени. Формирование правильной осанки. Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движение рук и ног. Развитие умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в 2е,3 колонны. Ходьба и бег парами. Ходьба с разными заданиями. Бег с ускорением, спиной вперед.	Построение. Перестроение в 2,3 круга. Ходьба обычная, с разными заданиями. Бег обычный, боковой галоп, бег с ноги на ногу. Ходьба на восстановление дыхания.	Ходьба обычная, расчет на 1й,2й в движении. Бег по кругу взявшись за руки, высоко поднимая колени, с подскоками.	Построение. Перестроение в 2е,3 колонны. Ходьба парами, спиной в перед, крестным шагом. Бег обычный, со сменой ведущего, змейкой. Ходьба на вост. дыхания.
ОРУ	С гим. палкой	Без предметов	С мячом	Со шнуром
Основная часть ОД	1)Прыжки в длину с места. 2)Метание мешочков на дальность(правой и левой руками). 3)Лазание по гим. стенке до	1)Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе, подлезание под веревку. 2)Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед с	1)Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, метание мешочка в цель. 2)Прыжки на 2х ногах через набивные имячи- выполнять по	1)Ползание по-пластунски вперед и назад. 2)Отбивание мяча одной рукой и ловля двумя. 3)Ходьба по гим. скамейке,

	<p>верха, спуск с нее, не пропуская реек. П/и «Удочка»</p>	<p>мешочком на голове. 3)Отбивание мяча правой и левой руками, забрасывая в сетку. П/и «Туннель»</p>	<p>одной стороне зала. 3)Лазанье по гим. стенке и спуск с нее, не пропуская реек- выполнять по другой стороне зала. П/и «Пустое место»</p>	<p>на середине присесть, поворот кругом. 4)Прыжки на 2х ногах через шнур, положенный вдоль зала справа и слева от него. П/и «Охотники и утки»</p>
Заключ. часть	Обычная ходьба. Дых. упраж.»Рубка дров»	Упр. на проф.плов.»Собери платочек в комочек»	Дых. упр. «Насос»	Спокойная ходьба по ребристой дорожке.

Октябрь.

Тема: «Осень».

Задачи:	Упр. в ходьбе и беге по доске с мешочком на голове. Упр. в прыжках на 2х ногах с мешочком, зажатым между коленями. Упр. в гориз. цель. Закрепить отбивание мяча о пол. Упр. в ходьбе по гим. скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба парами перестроение в круг. Развивать ловкость и координацию движений. Формирование и умение навыков правильного выпол. движ .в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание грациозности, красоты, выразительности движений.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Ходьба в колонне с различным выполнением рук. Ходьба с крестным шагом. Бег высоко поднимая колени, с подскоками, парами, тройками.	Ходьба в колонне на носках, на внешней стороне стопы. Ходить парами с различными заданиями. Бег с подскоками, боковым галопом, змейкой.	Ходьба в колонне, высоко поднимая колени, руки в стороны. На носках, руки вверх с выпадами в перед, приставляя ногу на хлопок. Бег 3ми в колонне, змейкой.	Ходьба парами приставным шагом, спиной в перед. Бег парами в чередовании с ходьбой, в рассыпную. Боковым галопом. Ходьба на восс. дых.
ОРУ	С гим. палкой	С мячом	С коротким шнуром	Без предмета
Основная часть ОД	1)Ходьба по доске руки в стороны с мешочком на голове, прыжки на 2х ногах продвиг. в перед. 2)Метание в гориз. Цель мячом, правой и левой рукой от плеча.	1)Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе, подлезание под веревку. 2)Запрыгивание на гим. скамейку и спрыгивание с нее. 3)Метание в	1)Ходьба по гим. скамейке на середине подлез. под веревку. 2)Прокатыв. мяча в коридор из 3х дуг и пролез. под дуги на коленях. 3)Ведение мяча правой и	1)Прыжки на 2х ногах змейкой, огибая предмет. 2)Пролез. в ряд обручей боком, в один правым в другой левым. 3)Отбив. мяча одной рукой в ходьбе змейкой, огибая предметы.

	3)Прыжки на 2х ногах через шнур, ползание по-пластунски вперед и назад. 4)Отбив. мяча одной рукой и ловля 2мя. П/и «Быстро возьми, быстро положи»	вертикальную цель с и.п. сидя, стоя на коленях, способом от плеча правой и левой руки. П/и «Охотники и утки»	левой рукой, после ведения бросок в баскет. корзину. 4)Лазание по гим. стенке до верха, спуск с нее, не пропуская реек. П/и «Туннель»	П/и «Удочка»
Закл. часть	Ходьба обычная, по кругу.	Ходьба по ребр. дорожке.	Дых. упр. «Пловец кролем»	Дых. упр. «Хлопушка»

Ноябрь.

Тема: «Страна моя родная».

Задачи:	Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой ногой. Совершенствовать владение шагом при ведении его в движ., упраж. в ходьбе по скамейке с допл. заданием. Воспитывать и собранность при выполнении заданий. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками, развивать мелкую моторику кистей. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на сигнал инструктора.			
№ Задания	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Постр. в шеренгу, размык. шеренги приставным шагом в стороны. Ходьба с изменением по ориентирам. Бег прямыми ногами в перед, руки на поясе, широким и мелким шагом. Ходьба на восст. Дых.	Постр. в шеренгу. Сообщение задач занятия. Равнение на ведущего. Повороты на месте кругом. Ходьба ритмичными хлопками по правую ногу, пружинистый шаг с носка. Бег на носках, бег по одному.	Ходьба обычная, речет на 1й,2й,3й в движении. Перестр. в 2е,3 колонны на месте. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба на вост. дых. в колонне по одному. Перестр. в 3и колонны.	Постр. в шеренгу из шеренги в круг, перестр. в 2 круга. Ходьба по кругу, взявшись за руки, с заданиями, руки вверх, руки в стороны. Бег по кругу взявшись за руки, со сменой ведущего.
ОРУ	С флажками	С малым мячом	Со скакалкой	Без предметов
Основная часть ОД	1)Отбив. Мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте. 2)Ходьба по гим. скамейке, на носочках руки в стороны с приседанием на 1й ноге. Др. махом пронести сбоку	Упр. на кольцах вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок - выпол. 1 подгруп. 2)Прыжки вверх до предмета, под вешанного на 25-30см. выше	1)Ползание по скам. На животе, подтягиваясь руками -выполн. По одной стороне зала. 2)Ходьба по гим. скамейке на середине присесть, руки в перед, выпрямиться и	1)Ходьба по гим. скамейке с поворотом вокруг себя на середине, затем дойти до конца скамейке. 2)Перебрасывание мяча в парах -и.п. стоя, стоя на коленях лицом к друг другу.

	<p>скам.- выпол. по одной стороне зала. 3)Прыжки вверх из глубокого приседа -выпол. по другой стороне зала. П/и «Удочка»</p>	<p>поднятой руки ребенка с места, выполн. 2я подгрупп. 3)Ведение мяча одной рукой с продвижением в перед по периметру зала, затем другой. П/и «Волк и овцы»</p>	<p>пройти до конца -выпол. по друг. стороне зала. 3)Ведение мяча одной рукой в ходьбе, по сигналу в беге. П/и «Гуси –лебеди»</p>	<p>3)Соревнование «перетяни за черту» П/и «Быстро возьми, быстро положи»</p>
Заклуч. часть	Построение. Сообщение итогов.	Упр. на плос. «Собери платочек в комочек»	Ходьба обычная, Дых. упр. «Насос»	Обычная ходьба по кругу

Декабрь.

Тема: «Зима».

Тема:»Рожественские праздники»

Задачи:	<p>Научить детей отбивать мяч о пол поочередно одной, др. рукой., совершать владение шагом при ведении его в движ., упраж. в ходьбе по скамейке с доп. заданием, воспитывать внимат. и собранность при выполнении заданий, развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками, развить мелкую моторику кистей, восп. внимат., умение четко реагировать на команды инструктора. Формир. умения выполнять действия по сигналу. Упраж. в построениях, соблюдении дистанции во время продвижения. Закреп. умения ползать с одного пролета гимн. стенки на другой(вправо, влево). Разв. и совершен. Двиг. умений и навыков детей.</p>			
№ Задания	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Размыкание шеренги приставным шагом в стороны. Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами в перед, руки на поясе, шир. шагом. Ходьба на вост. дых.</p>	<p>Построение в шеренгу. Сообщение задач занятия. Равнов. на ведущего. Повороты на месте кругом Ходьба с ритмич. хлопками под правую ногу, пружин. шаг с носка. Бег на носках в разных направл., по сигналу в колонну по 1му.</p>	<p>Ходьба обычная, расчет на 1й,2й,3й в движении. Перестроение в 2, 3 колонны на месте. Ходьба и бег парами, тройками. По сигналу бег в рассыпную. Ходьба с восст. Дых. в колонне по 1му, перестр. в колонну по 3.</p>	<p>Построение в шеренгу из шеренги в круг, перестроение в 2 круга. Ходьба по кругу, взявшись за руки, с заданиями, руки вверх, в стороны. Бег по кругу взявшись за руки, со сменой ведущего.</p>
ОРУ	С флажками	С малым мячом	Со скакалкой	Без предметов
Основная часть ОД	1)Отб. мяча прав. и левой рукой по очередно о пол,	1)Упраж. на кольцах- вис, раскачивание, вис	1)Ползание по скам. на животе, подтягиваясь	1)Ходьба на гим. скам. С поворотом вокруг себя на

	<p>стоя на месте. 2)Ходьба по гим. скам. На носочках руки в стороны с приседом на одной ноге, друг. махом пронести сбоку скам.- выпол. по одной стороне зала. 3)Прыжки вверх из глуб. приседа на мяг. покрытие, выпол. по др. стороне зала. П/и «Ловцы обезьян»</p>	<p>согнувшись, скоч, выпол. 1 подгуп. 2)Прыжки вверх до предмета повешенного на 25-30см., выше поднятой руки ребенка, с места, с разбега- выпол.2 подгр. 3)Ведение мяча одной рукой с продвиж. вперед по периметру зала, затем другой. П/и «Третий лишний»</p>	<p>руками- выпол. по одной стороне зала. 2)Ходьба по гим. скам. На середине присесть, руки вперед, выпрям. и дойти конца- выпол. по др. стор. зала. 3)Ведение мяча 1рукой в ходьбе, по сигналу и беге. П/и «Бой петухов»</p>	<p>середине, дойти до конца скам. 2)Соревнования «Перетяни за черту» 3)Переб. мяча в парах из и.п.- стоя, сидя на коленях. П/и «Быстро возьми быстро положи»</p>
Заклуч. часть	Дых. упр. «Рубка дров»	Ходь. обыч. По реб. дорожке.	Упр. на плоск. «Соб. плат. в комочек»	Спок. ходьба. Построение.

Январь.

Тема:»Рождественские праздники»

Задачи:	<p>Формир. умения перестраив. По расчету(на 1й,2й,3й), совершенст. Технику выполн. Прыжка в длину с места. Закрепить умение впрыгивать и спрыгивать с него. Закреп. умение ползать по-пластун. Научить детей лазить по веревоч. лестнице. Воспитывать смелость. Развитие и совершенст. двигат. умений и навыков детей, умение творчески использовать их в самост. двигат. деятельности.</p>			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	<p>Построение в шернг. Расчет на 1й,2й.Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук на счет 8.Бег с мячом в руках с преодолением препятсвий (пролезание под дуги).</p>	<p>Построен. в шеренгу. Перестр. в клононну. Ходьба с ритмич. притопами и прихлопами, двигаясь в колонне по кругу. Чередов. обыч. бега с бегом, высокого поднимая колени.</p>	<p>Ходьба в колонне по 1у- с обручем в руках, по сигналу- смена положения рук. Перестр. в 2,3 колонны через середину. Бег с обручем в руках, захлест. голень назад, по сигналу одеть обруч на себя.</p>	<p>Постр. в шеренгу. Расчет на 1й,2й,3й , переест. Из одной колонны в три по расчету. Чередов. ходьбы в парах и 3-ах. Чередов. бега и врассып. с бегом змейкой.</p>
ОРУ	С мячом	Без предмета	С коротким шнуром	С гим. палкой

Основная часть	<p>1)Ходьба гим. скам. С мячом в руках на носках, на серед. Поворот вокруг себя.</p> <p>2)Ползание по-пластунски до ориентира на расс. 4м. прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3)Запрыгивание на куб выс.40см. с разбега в три шага, спрыгивание с него на мат.</p> <p>П/ и «Два мороза»</p>	<p>1)Лазание по верев. Лестнице чередующ. шагом.</p> <p>2)Прыжки в длину с места(не менее 100м).</p> <p>3)Ходьба по гим. скам. Боком приставным шагом через кубики.</p> <p>П/и «Чучело»</p>	<p>1)Броски мяча малого диаметра в цель(в корзину)- стоя на коленях, сидя.</p> <p>2)Легкий бег на носках по гим. скам. С обручем в руках.</p> <p>3)Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира(4-5м)- выполнять двумя колоннами.</p> <p>П/и «Ловля обезьян»</p>	<p>1)Ведение мяча в разных напр. Одной и др. рукой поочередно, на сигнал свистка перейти на бег.</p> <p>2)игр. Упр. «Брось мяч в корзину»</p> <p>3)Эстафета проползи и не задень»</p> <p>П/и «Стой»</p>
Заклуч. часть	М.и и. «Угадай кто позвал»	Дых. упр « цветок распуск»	«Пробежка под обстрелом»	Построение.Сообщ. итогов.

Февраль.

Тема:»Защитники Отечества»

Задачи:	Развивать силу толчка, приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью. Закрепить умение подбрас. Мяч точно перед собой и ловить его 2мя руками и 1ой. Упраж. детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гим. скам., учить детей вести мяч и точно бросать в корзину. Упраж.в ходьбе и беге с изменением направ. движений. Развитие активности детей в разнообразных играх. Развитие быстроты ,силы, ловкости, пространственной ориентировки.			
№Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	<p>Постр. в шеренгу.</p> <p>Размыкание и смыкание.</p> <p>Расчет по порядку. Ходьба крестным шагом, в полуприсяде, по звук. сигналу в др. сторону. Бег в колонну по 1му, бег с ноги на ногу из обруча в обруч, спок. ходьба.</p>	<p>Постр. В колонну.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Ходьба в колонне по 2 с заданиями, на носках, руки за спину, крестным шагом, боком. Бег в колонне по 2 с заданиями на сигнал, поворот кругом, стойка на 1 ноге, руки на поясе.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».Ходьба крестным шагом с заданием для рук.</p> <p>Бег обыч. по звуков. сигналу в др. сторону.</p>	<p>Постр. В шеренгу. Повороты на месте. Размыкание и смыкание.</p> <p>Ходьба 2ми,3ми, с обручем в руках, по звуковому сигналу надеть обруч на себя. Бег в среднем темпе продолж. 3мин.</p>
ОРУ	С мячом	С гирями	Без предмета	С обручем

Основная часть	<p>1)Прыжки на 2х ногах через гим. скам.(3-4р) 2)Ходьба по гим. скам. Руки на поясе, по середине присесть(2-3р) 3)метание в горизон. Цель правой и левой рукой способом от плеча(рас. 3м) 6-8раз. П/и «Мороз красный нос»</p>	<p>1)Передача мяча от груди в парах из и.п. стоя на коленях, сидя по турецки(16-20р) 2)Ползан. по- пластунски в перед и назад(4 раза). 3)Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания (выс. 50-60см. 3-4р) П/и «Снежная карусель»</p>	<p>1)Ходьба по гим. скам. На носках, на середине перепрыгнуть модуль (выс. 10см)продолжить ходьбу 3-4раза. 2)На прыгивание на скам. и спрыгивание за линию, начерченная за скам.(3-4р). 3)Бросание мяча о стену одной рукой, и ловля двумя руками. П/и «Ловишка с мячом»</p>	<p>1)Лазание по гим. стенке не пропуская реек3-4раза. 2)Перебрасывания мяча в парах через» волшебную сетку»способ. груди, из-за головы 12-15р. 3)Игра эстафета «Веселые соревнования»</p>
Заключ. часть	Построение. Подведение итогов.	Спок. ходьба по залу	Ходьба по кругу	Игра м. п «Будь внимательным»

Март.

Тема:»Международный женский день»

Тема:»Народное творчество»

Задачи:	<p>ь детей прыгать с ноги на ногу через короткую скакалку продвиг. вперед. Упраж. в ползании с прямыми ногами, совершен. ведение мяча в управлении, упраж. в лазании по гим. стенке, обучать подбрасывать мяч и ловит одной рукой, совершен. прыжки но 1ой ногой с продвижением. метание мешочка в гориз. Цель, обучать ведению мяча змейкой, формиров. потребности в двигательной активности и физич. вании. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умение творч. использовать их в самостоятельной двигатель. Приучение детей к организованности, самостоятельности, умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.</p>			
№Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Ходьба спиной вперед, крестным шагом, на четвереньках. Бег обычный, змейкой, перепрыгивая через предметы.</p>	<p>Построение в шеренгу. Расчет на 1й, 2й, перестроение в 2е шеренги. Ходьба обычная парами, тройками. Бег обычный по звуковому сигналу, поворот в др. сторону.</p>	<p>Построение. Размыкание, смыкание. Повороты на месте. Ходьба парами по сигналу присесть, крестным шагом. Бег с изменением темпа, боковой галоп, спиной вперед.</p>	<p>Построение в шеренгу. Престроение в колонну. Ходьба на носках, на пятках с разным положением рук. Бег змейкой, боковой галоп, по кругу взявшись за раки.</p>

ОРУ	С мячом	С гимн. палкой	С обручем	Без предметов
Основная часть	<p>1)Прыжки через корот. скак. с продвиж. вперед, на месте.</p> <p>2)Ползание на четвереньках с прямыми ногами-верблюдов(4 раза)</p> <p>3)Ведение мяча в прямом направлении и бросок в баскет. кольцо.</p> <p>П/и «Бой петухов»</p>	<p>1)Прыжки на двух ногах правым и левым боком через модули(4 раза)</p> <p>2)Лазание по гим. стенке до верха, спуск с нее(3р)</p> <p>3)Подбрас. мяча и ловля его одной рукой.</p> <p>П/и «Поймал-садись»</p>	<p>1)Ходьба по наклон. доске, руки на поясе(4 раза).</p> <p>2)Ползание по гим. скам. на животе, подтягивая себя руками(3р)</p> <p>3)Прыжки через короткую скакалку на месте.</p> <p>П/и «Паук и мухи»</p>	<p>1)Ходьба по наклон. Доске прямо и боком(2р)</p> <p>2)Лазание из исходного полож. сидя в упоре сзади, поочередно сгибая ноги, переставляя руки-гусеница.</p> <p>3)Метание набивного мешочка в цель.</p> <p>П/и «День, ночь, огонь, вода»</p>
Заклуч. часть	Построение. Сообщ. итогов	Спокойная ходьба по кругу. Дых. упр. «Насос»	Упр. на плоск. «Собери платочек в камочек»	И/м.п «Вызов по имени»

Апрель.

Тема:»Искусство в современном мире»

Задачи:	Упражнять детей в прыжках в длину, обучить метанию в движущуюся цель, упраж. детей в отбивании мяча разными способами, учить ведению мяча огибая предметы, совершенствовать умение прыгать в высоту с разбега, обучить прыжкам через скакалку короткую на одной ноге, закрепить умение в движущуюся цель, упраж. в ползании, упор лежа, обучить детей ползанию в упоре сзади вперед и назад, совершенствовать умение лазать по гим. стенке, упраж. в сохранении равновесия, развивать ловкость, быстроту, выносливость, формир. умения навыков правильного выполн. движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.			
№Задания	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Выполнение команд.Размыкание смыкание.Ходьба перекрестная с различными положениями для рук, спиной вперед. Бег обычный, спиной вперед, змейкой.	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание. Расчет на 1й,2й,3й. перестроение в 3 колонны. Ходьба высоко поднимая колено, полу присед, боком. Бег парами, с остановкой по звуковому сигналу.	Построение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну. Ходьба мелким и широким шагом, с мячом в руках держа перед собой, на сигнал воспитателя, мяч за голову. Бег со сменой ведущего, сильно закидывая голень назад.	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Перестроение в колонну. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом. Бег со сменой направляющего, спиной вперед, обычный.
ОРУ	С мячом	В парях	С гим. палкой	На гим. скамейке

Основная часть	1)Прыжки в длину с мата на мат(4шт),раст.-1м.(2раза) 2)Метание в движущую цель мячом правой и левой рукой способом от плеча. 3)Отбивание мяча на месте правой и левой рукой(15-20раз) П/и «Гонка мячей»	1)Прыжки через короткую скакалку на одной ноге(2р) 2)Ползание в упоре лежа-крокодилы, рас-4м. П/и «Замри»	1)Ходьба по гим. скамейке высоко поднимая колени, перекладывая по ним мячик. 2)Прыжки на двух ногах с обруча в обруч. 3)Ползание по-пластунски вперед и назад(5-6м.)4 раза. П/и «Стой»	Лазание по гим. стенке до верха разноименным способом, переход на 2й пролет и спуск. 2)Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. 3)Метание в движ. Цель способом от плеча правой и левой рукой. П/и Игры эстафеты.
Заключ. часть	Ходьба в колонне по одному.	И/м.п.«Будь внимательным»	И/м.п «Вызов по имени»	Ходьба в колонне по одному.

Май.

Тема:»День победы»

Тема: «Весна пришла»

Тема: «Безопасность - залог здоровья»

Задачи:	Закрепить держать равновесие при ходьбе по бревну, узкой рейке спиной вперед, упраж. детей в ходьбе по гим. скамейке с выпадами, ползание по наклонной доске, упраж. детей в бросании мяча в боль. кольцо, совершенствовать умение лазить по гим. стенке разными способами, соверш. умение передавать мяч стоя в парах разными способами, закрепить умение ходить по гим. скамейке перешагивая через предметы, упраж. в прыжке в высоту с разбега, упраж. в умении метать мяч в движущую цель, формиров. в потребности в двигательной активности и физич. совершенс.. Развитие и совершенс. в двигательных умениях и навыков детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности, развитие активности детей в разнооб. играх. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр, формирование правильной осанки. Закрепление и развитие умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движение рук и ног.			
№ Занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
Вводная часть	Построение в шеренгу. Выполнение команд. Смыкание размыкание. Ходьба боком приставным шагом,	Построение в круг. Выполнение поворотов. Расчет по порядку. Ходьба с мячом в руках, с выпадами, на выпад мяч в перед. Бег с	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба высоко поднимая колени, спиной в перед, мелким и широким	Построение в шеренгу. Смыкание размыкание. Повороты на месте. Ходьба крестным шагом, руки на плечи друг

	руки на поясе, перешагивая через модули. Бег мелким и широким шагом, спиной в перед, противоходом.	заданиями на сигнал, остановка, мяч вверх, прыжок вверх, мяч вверх.	шагом. Бег легкий, высоко поднимая колени, баковой галоп, с захлестыванием голени.	другу. Бег со сменой направления, двумя колоннами, остановка, подлезание между ногами в парах.
ОРУ	С гим. палкой	С мячом	Без предмета	С лентами
Основная часть	1)Равновесие –ходьба по гим. скам. на носках, на середине присесть, выполн. на скам. «Ласточка» 2)Лазание по канату удобным способом. 3)Ведение мяча змейкой огибая предметы, бросок в баскет. корзину П/и «Кривой петух»	1)Прыжки в длину с разбега. 2)Бросок мешочка в парах, стоя на гим. скам. ловля 2мя руками. 3)Ползание по наклонной доске с опорой на ступни и ладони, переход по гим. стенке на 4 пролета, спуск с нее не пропуская реек. П/и «Мяч ведущему»	1)метание мяча в движ. Цель, способом от плеча. 2)Влезание на гим. стенку до верха поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку. 3)Подлезание под веревку боком в группировке. П/и «Быстро возьми-быстро положи»	1)Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. 2)Перебрасывание мяча через веревку в парах способом из-за головы. 3)Ходьба по гим. скам. высоко поднимая колени, руки за головой, на середине выполнить 2а поворота кругом. П/и «Кривой петух»
Заключ. часть	И м.п. вызов по имени.	Ходьба в колонне по одному.	Дых. упр. «Насос»	Упр. на плоск. «Собери платочек в комочек»

3.8 Перечень программно-методического обеспечения.

1. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года –М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
2. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет –М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
3. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет –М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
4. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет –М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2005
8. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2006