

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 147  
(МАДОУ детский сад № 147)

620144, г. Екатеринбург, ул. Сурикова д. 59  
тел. 8 (343)223-53-53, 8 (343)223-53-55 email: [mdou147@eduekb.ru](mailto:mdou147@eduekb.ru)  
ИНН 6679081265 КПП 667901001

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
Протокол заседания № 1  
от «30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ детский сад № 147  
М.С. Сушенцева  
Приказ № 65/23-од от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 147**

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

**Срок реализации: 4 года**

**Разработал:  
Тихомиров А.В.,  
инструктор по  
физической культуре**

Екатеринбург, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/дисциплина Физическая культура»	6
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	29
1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении ( <i>особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)</i> )	34
1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по модулю «Физическое развитие» дисциплина «Физическая культура»	36
1.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	48
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	49
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития детей дошкольного возраста, представленным в образовательной области «Физическое развитие» по дисциплине Физическая культура	49
2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик	63
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	64
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	65
2.4.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников/ Перспективный план работы с родителями	67
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом	70
2.5.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом/ Перспективный план работы с педагогами	71
2.6. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями	72
2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы по дисциплине Физическая культура	73

<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	121
3.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	121
3.2. Модель организации образовательного процесса	123
3.2.1. Учебный план образовательной деятельности с детьми	124
3.2.2. Двигательный режим дня	124
3.3. Деятельность по внедрению ГТО	125

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми младшего дошкольного возраста дошкольного образования,

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО).

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по учебной дисциплине «Физическая культура» в группах общеразвивающей направленности.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

#### **Основанием для разработки рабочей программы служат:**

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

- Конституцией Российской Федерации (ред. от 04.07.2020) ст.67. п.4;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (зарегистрировано Минюстом РФ от 02.11.2023г., регистрационный №70809) (в ред. от 29.12.2023г.);
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом от 24.09.2023 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в РФ»;

- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2023 г. № 874 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2023 г., регистрационный № 70809);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 № 30384) (в ред. от 21.01.2019);
- Приказом Минпросвещения РФ от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 13.02.2019, регистрационный № 53776).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;
- Указом Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- Указом Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указом Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указом Президента РФ от 09.11.2023 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Комментариями Минобрнауки России к ФГОС ДО от 28.02.2014 № 08-249;

- Приказом Минпросвещения России от 08.11.2023 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264);
- Приказом Минпросвещения РФ от 30.09.2023 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»;
- Приказом Минпросвещения России от 25.11.2023 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2023 № 71847);
- Письмом Минпросвещения РФ от 19.12.2023 № 03-2110 «Рекомендации по формированию инфраструктуры ДОО и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации ОП ДО»;
- Письмом Минпросвещения РФ от 03.03.2023 № 03-350 «О направлении методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Письмом Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н «Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;
- Постановлением Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 10.01.2014 № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных ФГОС ДО»;
- Планом мероприятий ("дорожная карта") "Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки" (утв. распоряжением Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р).

Образовательная программа дошкольного образования реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.

### **1.1.1. Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/ дисциплина Физическая культура**

**Цель рабочей программы:** гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи рабочей программы:

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья; обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:** формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:** формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Содержание образовательной области «ФР» представлено тематическими блоками (направлениями):

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,
- 2) «Подвижные игры»,
- 3) «Спортивные игры» (с 5 лет),
- 4) «Спортивные упражнения»,
- 5) «Формирование основ здорового образа жизни»,
- 6) «Активный отдых».

Задачи и содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлены в следующих таблицах:

Четвертый год жизни, младшая группа
<i>ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР»</i>
1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)» 2) «Подвижные игры», 3) «Спортивные упражнения», 4) «Формирование основ здорового образа жизни», 5) «Активный отдых».
<ul style="list-style-type: none"><li>• Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать</li></ul>

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***

### ***Основная гимнастика***

***(основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения):***

#### ***Основные движения:***

1. 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 ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
2. ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, 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;
3. 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;
4. 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; убежание от ловящего, ловля



убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

5. 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);
6. 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:***

7. 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

***Строевые упражнения:***

8. 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.
9. 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).

***Подвижные игры:***

1. Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.
2. 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).

***Спортивные упражнения:***

1. 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.**
2. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
3. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
4. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### **Формирование основ здорового образа жизни:**

1. Педагог поддерживает стремление ребенка 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).

#### **Активный отдых:**

1. **Физкультурные досуги**: досуг проводится **1-2 раза 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.
2. **Дни здоровья**: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ОУ (прогулка-экскурсия). **День здоровья проводится один раз в квартал.**

#### **Пятый год жизни, средняя группа**

#### **ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР»**

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,
- 2) «Подвижные игры»,
- 3) «Спортивные упражнения»,
- 4) «Формирование основ здорового образа жизни»,
- 5) «Активный отдых».

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе 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 ребенка, 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***

1. 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.
2. 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.

#### ***Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):***

##### ***Основные движения:***

1. бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибаемая 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;

2. 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;
3. 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);
4. 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 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
5. прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ног 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;
6. упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка 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 поясе; 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.
7. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

1. 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); переключивание 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;
2. 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;
3. 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 переключивание предметов с места на место.
4. 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:***

5. 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 поднятием 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 носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### ***Строевые упражнения:***

педагог предлагает детям следующие строевые 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 звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

***Подвижные игры:***

1. 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).

***Спортивные упражнения:***

5. 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.
  1. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
  2. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
  3. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

***Формирование основ здорового образа жизни:***

1. 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.

2. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

***Активный отдых:***

1. **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.
2. **Досуг** организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.
3. **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.
4. **Дни здоровья** проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**Шестой год жизни,  
старшая группа (5-6 лет)**

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР»**

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,
  - 2) «Подвижные игры»,
  - 3) «Спортивные игры»,
  - 4) «Спортивные упражнения»,
  - 5) «Формирование основ здорового образа жизни»,
  - 6) «Активный отдых».

- 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 ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный 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***

1. 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.
2. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе 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 досуг соответствующей тематикой.



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

**Основные движения:**

1. **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 предметовой 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;
2. **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;
3. **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;
4. **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; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
5. **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;
6. **прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через

вращающуюся скакалку;

7. 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".
8. Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

7. 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; переключивание 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;
8. упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее 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;
9. 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 переключивание их с места на место.
10. 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.
11. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### ***Ритмическая гимнастика:***

12. 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 легкой 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.

***Подвижные игры:***

1. 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.
2. 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

***Спортивные игры:***

1. 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.
2. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.
3. 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.
4. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
5. 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.

***Спортивные упражнения:***

1. 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.
2. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
3. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.
4. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

***Формирование основ здорового образа жизни:***

1. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).
2. 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.

3. 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.
4. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

***Активный отдых:***

1. ***Физкультурные праздники и досуги:*** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
2. ***Досуг*** организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.
3. ***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.
4. ***Дни здоровья:*** педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.
5. ***Туристские прогулки и экскурсии.*** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. 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.

**Седьмой год жизни,**

**подготовительная к школе группа**

***ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР»***

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,
- 2) Подвижные игры»,
- 3) «Спортивные игры»,

4) «Спортивные упражнения»,

5) «Формирование основ здорового образа жизни»,

6) «Активный отдых».

- 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 ее 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***

1. 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.
2. 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.

3. 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.
4. 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.

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

***Основные движения:***

1. 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 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).
2. ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание 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); влезание по канату на доступную высоту;
3. 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;
4. бег: бег в колонне по одному, врассыпную, 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; с захлестыванием голени назад; 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;

5. 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;
6. 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.
7. 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 впередсбоку 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».
8. 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:***

9. 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;
10. 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;



11. 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, перекладывание их с места на место.
12. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, 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:***

13. 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 а 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:***

14. 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.

### ***Подвижные игры:***

1. педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр(в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.
2. 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.
3. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### ***Спортивные игры:***

1. 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.
2. 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 сигналу.

3. 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.
4. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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.
5. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
6. 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.

***Спортивные упражнения:***

1. Педагог продолжает обучать 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.
2. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
3. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "елочкой".
4. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

***Формирование основ здорового образа жизни:***

1. 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.
2. 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.

***Активный отдых:***

1. **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.
2. **Досуг** организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально- ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
3. **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.
4. **Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
5. **Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.**
6. Педагог организует **пешеходные прогулки**. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
7. 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.

### Решение совокупных задач нескольких направлений воспитания в рамках образовательной области «ФР»

Приобщение к ценностям	Задачи направлений воспитания
------------------------	-------------------------------

<p>«Жизнь», «Здоровье», «Познание»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</li> <li>✓ формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</li> <li>✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</li> <li>✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,</li> <li>✓ коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</li> <li>✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</li> <li>✓ формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни. воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны</li> </ul>
--	---

## 1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

### Основные подходы к формированию рабочей программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект- субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач; воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- *лично- деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагога видят свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность; - *аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- *компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
  - *диалогический (полисубъектный) подход*, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъектсубъектных отношений;
  - *социально-педагогический подход* в воспитании и обучении обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума. При этом социальный подход пронизывает все сферы жизнедеятельности ребенка, связанные с переживанием им своего места в семье, группе и обществе и отношений с людьми, познанием и преобразованием окружающего мира;
  - *культурно-исторический подход* заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;
  - *системно-деятельностный подход* заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;
  - *системный подход* – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними. К основным принципам системного подхода относятся:
    - целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями;
    - иерархичность строения, т.е. наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов нижестоящего уровня - элементам вышестоящего уровня; структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;
    - множественность, позволяющая использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом;

- наличие системообразующего элемента, от которого в решающей степени зависит функционирование всех остальных элементов и жизнеспособность системы в целом;
- обратная связь, которая позволяет получать информацию о возможных или реальных отклонениях от намеченной цели и вносить необходимые изменения; - *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

- *генетический подход* предопределяет тип ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра), в которой формируются и перестраиваются психические процессы, развивается личность, возникают новые виды деятельности, каждый психологический возраст характеризуется ведущей деятельностью и возрастными возможностями детей;

- *культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка. Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры.



Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

### **Рабочая программа основывается на принципах:**

*Комплексно тематический принцип* построение образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно – образовательного процесса. *Принцип адаптивности*, который реализуется:

- через адаптивность предметно – развивающей среды Детского сада к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству детского сада окружающему социальному миру.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.*

*Системность* в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграция задач познавательного, речевого, социально – коммуникативного, художественно – эстетического, физического развития дошкольников.

*Дидактические:*

- ✓ систематичность и последовательность предполагает взаимосвязь знаний умений и навыков. ✓ развивающее обучение от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- ✓ доступность, соблюдение правил от «известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- ✓ сознательность и активность ребенка.
- ✓ наглядность.

*Специальные*

- ✓ непрерывность
- ✓ последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ✓ цикличность

*Гигиенические*

- ✓ сбалансированность нагрузок
- ✓ рациональность чередования деятельности и отдыха

- ✓ возрастная адекватность
- ✓ оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- ✓ осуществление личностно - ориентированного обучения и воспитания.

### **Психолого-педагогические условия реализации РП:**

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- Поддержка родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;
- Оценка индивидуального развития детей, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования;
- Обеспечение эмоционального благополучия;
- Поддержка индивидуальности и инициативы детей в специфических для них видах деятельности;
- Установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития;
- Взаимодействие с родителями, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность;
- Доступность информации о программе для всех участников образовательного процесса.

### **1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)).**

#### **Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

**Вторая младшая группа (3 – 4 года).**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё

более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### **Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по модулю «Физическое развитие - дисциплина «Физическая культура».**

Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста  
 Планируемые результаты освоения образовательной программы разрабатываются в предлагаемой логике соотношения обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (показатели на переходный период).

При реализации программ проводится оценка индивидуального развития детей 2 раза в год – сентябрь, май.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий, лежащей в основе дальнейшего планирования).

Для проведения диагностики используется пособие Васильевой Натальи Александровны «Диагностика инструктора физической культуры на основе ФООП ДО для детей от 3 до 7 лет».

Результаты диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизация работы с группой детей.

Целевые ориентиры детьми ОП	Целевые ориентиры дошкольного образования,
в соответствии с ФООП ДО	в соответствии с ОП ДО
<p>Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; Ребенок овладевает установкой положительного отношения к миру/, к разным видам труда, другим людям и самому себе, овладевает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других,</p>	<p><b>Младшая группа (3-4 года) к четырем годам</b>                      На пятом году жизни 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. 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. 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. Владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье. Ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице. Откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и</p>

адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты; Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

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

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы,

сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей. Владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам. Демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками. Проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения. Охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности. Ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения. Понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них. Демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником. Совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи. Демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера. Проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам; ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям. Ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях. Имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности

обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Ребенок:

- проявляет инициативу, самостоятельность в общении, игре, познавательно исследовательской деятельности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;
- выражает свои мысли;
- проявляет волевые усилия для достижения поставленной цели;
- проявляет любознательность;
- интересуется причинно-следственными связями;
- обладает элементарными представлениями в области речевого развития;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания, умения и навыки;
- обладает элементарными представлениями из области «Речевое развитие».

Ребенок:

- приобретает потребность в действиях в уме и начальную мотивацию к интеллектуальной деятельности;
- проявляет индивидуальный интерес к различным аспектам шахматной игры

и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред. Способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом. С интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении. Активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов. В дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет) к пяти годам**

На шестом году жизни ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности. 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. Стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; самостоятельно осуществлять процессы личной гигиены, их правильной организации. Выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога

(соревнование, решение задач, иное);

- владеет умениями и навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми, в том числе на основе образно-символических и нормативно-знаковых материалов.

Педагог:

- создаёт интеллектуально-соревновательную среду для развития социально коммуникативных и познавательных личностных свойств ребёнка;

- укрепляет сотрудничество всех участников образовательного процесса «ребёнок – семья – дошкольная образовательная организация».

Родитель:

- получает инструмент эмоционально здоровой коммуникации с детьми в виде интеллектуально-соревновательной игры в досуговое время;

- расширяет диапазон ответственности за выбор интеллектуального предпрофессионального развития своего ребёнка на раннем этапе его социализации: знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

проявляет сочувствие. Без напоминания взрослого здороваётся и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста». Демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников.

Познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни. Самостоятелен в самообслуживании. Проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх. Стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками.

Инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными.

Ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности. Самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки. Проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст. Способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан. Проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью. Активно познаёт и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, исследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков. Задаёт много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы.

Ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населённого пункта, улицы, некоторых памятных местах. Имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует,



положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их. Владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности. Проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события. Проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства. Использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности). Создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями. Называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки. Принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

#### **Старшая группа (5-6 лет) к шести годам**

На седьмом году 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. 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. Проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов. 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. Настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО.

Ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления. Проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда. Владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице. Регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям. Проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра.

Ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность. Использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени. Знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними. Проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы. Имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним.

Ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности. Принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий.

Самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы. Согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре. Проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).

Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Умеет ходить и бегать 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 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. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

#### **Подготовительная группа. (6-7 лет) к семи годам**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе - уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

	<p>Может 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.</p> <p>Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).</p> <p>Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.</p> <p>Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.</p> <p>Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.</p> <p>Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следит за правильной осанкой.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.</p> <p>Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</p> <p>Всегда следит за правильной осанкой</p> <p>Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.</p>
--	--

**Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (ОО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ дисциплина Физическая культура)**

**4 ГОД ЖИЗНИ (II МЛАДШАЯ ГРУППА)**

- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала.
- Ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.
- Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.
- Ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.
- Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.
- Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

#### **5 ГОД ЖИЗНИ (СРЕДНЯЯ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала.
- Ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.
- Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.
- Ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.
- Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.
- Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

## **6 ГОД ЖИЗНИ (СТАРШАЯ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях.
- Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.
- Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.
- Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.
- Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте.
- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала.
- Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

## **7 ГОД ЖИЗНИ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, своих движениях.
- Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.
- Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.
- Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.
- Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте.

- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала.
- Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения

### **1.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений соответствует части, формируемой участниками образовательных отношений ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 147.**



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие» по дисциплине «Физическая культура».

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области) - физическое развитие по дисциплине «Физическая культура»

#### Содержание и задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей дошкольного возраста

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-го года жизни* направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

#### **Задачи психолого-педагогической работы**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого;
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремиться к самостоятельным действиям;

- воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;  
*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*
- развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);
- воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании*

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности; □ помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.

*По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;

*По развитию интереса к спортивным, подвижным играм и упражнениям:*

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр; согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;

- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 5-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений* направлено на достижение целей формирования

- у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений.

**Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 5-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни*

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесобранного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание в взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;

- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей;
- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей;
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;
- продолжать формировать правильную осанку (Социализация);
- обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;
- по развитию физических качеств: ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям*

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии;
- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;
- развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.

- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

***Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 6-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений***

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

**Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 6-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого;
- формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья;

- необходимости соблюдения правил здоровьесоборазного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения;
- атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;
- поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой;
- воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях играэстафетах;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;

*По развитию физических качеств:*

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола);

- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

### **Основные пути и средства решения задач:**

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.

- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.
- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.
- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закалывающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.



- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности . Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях.
- Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице;
- Передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности;
- Закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

***Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 7-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений***

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;

- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

***Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 7-го года жизни.***

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены;
- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела.
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней;
  - о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
  - формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы;
  - умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;
  - правильно одеваться на прогулки и походы в лес;
  - различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу;
  - соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;
  - правильно вести себя на воде, на солнце;
  - воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
  - поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.
- По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*
- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;

- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;
- По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:
- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
  - продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
  - способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
  - совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном
  - совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
  - продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

*По развитию физических качеств:*

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

**Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.

- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.
- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

### **Методы и приемы физического развития:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре

### **Формы и средства организации физкультурной работы по реализации программы.**

#### **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей:**

##### *1. Непосредственно образовательная деятельность:*

- физкультурные занятия (сюжетно игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице);
- общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные);
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры большой и малой подвижности – все возрастные группы;
- физкультурные занятия на прогулке;
- игры с элементами спорта;
- ритмика;
- спортивные упражнения.

##### *2. Образовательная деятельность в режимных моментах*

- индивидуальная работа с детьми
- утренняя гимнастика (классическая, игровая, музыкально-ритмическая, имитационные упражнения);
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- гимнастика пробуждения (ленивая);

- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- закаливающие процедуры;
- малые Олимпийские игры;
- эстафеты;
- игровые ситуации и упражнения.

### *3. Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей:*

- подвижные игры;
- игровые упражнения со спортивным инвентарем;
- подражательные движения;
- танцевальные движения под музыку.

### *4. Образовательная деятельность в семье:*

- беседы;
- консультации;
- открытые занятия;
- совместные игры;
- физкультурный досуг; - занятия в спортивных секциях;
- походы.

### **К основным средствам относятся:**

- Двигательная активность, занятия физкультурой;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

**Формы и методы** проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Содержание образовательной работы с детьми с применением педагогических технологий- здоровьесберегающие технологии.**

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Стретчинг
- Фитбол-гимнастика
- Ритмическая гимнастика;
- Динамические паузы, релаксации
- Подвижные и спортивные праздники;
- Различные гимнастики

В данной рабочей программе запланированная работа, проводимая с детьми в специально организованной деятельности по следующей дисциплине Физическая культура (образовательная область), обозначенным в ФОП ДО в виде перспективного планирования на год.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- Физкультурные занятия;
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Самомассаж;

## **2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик.**

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра воспитателя и детей (игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Организация художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

Система заданий, преимущественно игрового характера Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Способы и направления поддержки детской инициативы В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. В ФОП указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативность является непременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Главная цель развития личности - возможно более полная реализация человеком самого себя, своих способностей и возможностей, возможно более полное самовыражение и самораскрытие. Поэтому активность, инициативность, стремление к самореализации - сущностные характеристики личности.

#### *Развитие инициативности*

Давать простые задания (снимать Страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.

Давать задания интересные или такие, в которых у человека есть личный интерес что-то делать.

Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи). Научить грамотно реагировать на собственные ошибки (смотри "Ошибочка!").

**Способы и направления поддержки детской инициативы.** Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

*Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:*

- самостоятельные игры;



- музыкальные игры и импровизации;
- подвижные игры
- самостоятельная деятельность на спортивной площадке

*В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:*

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу; тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

#### **2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.**

##### **Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.**

**Цель:** сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

##### **Задачи:**

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Основные принципы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.**

- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

**Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьей.**

Информационно-аналитический блок	Практический блок	Контрольно-оценочный блок
<i>Направление</i>		
- Сбор и анализ сведений о родителях и детях; - изучение семей их трудностей и запросов; - выявление готовности семьи сотрудничать с д/с	1. Просвещение родителей с целью повышения их психолого-педагогической, правовой культуры; 2. Развитие творческих способностей, вовлечение детей и взрослых в творческий процесс	- Анализ эффективности (количественный и качественный) мероприятий проводимых в детском саду
<i>Формы и методы работы</i>		
Анкетирование	Знакомство с семьей: встречи, консультации; Информирование родителей о ходе образовательного процесса: открытые занятия, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники. Разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Мониторинг анкетирование

	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту: привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (лучше делать на личном примере или через совместную зарядку).	
	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих мультипликационных фильмов. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях детского сада, а также районе, городе.	

#### 2.4.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

##### Перспективный план взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников на учебный год

Месяц	Неделя	Познавательное направление	Информационно-аналитическое направление	Наглядно-информационное направление	Досуговое направление
Сентябрь	1-2	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» (участие в родительских собраниях)-все возрастные группы.		«Как я провел лето» (конкурс рисунков на асфальте)-средние, старшие и подготовительная к школе группа.	
	3-4		«Физическая культура и методы закаливания» (анкетирование)- все возрастные группы.		«Ежегодный туристический слет Зарница» (с привлечением родителей)-подготовительная к школе группа.

<b>Октябрь</b>	<b>1-2</b>			«Мое спортивное лето» (семейный фотоконкурс)- II младшие группы.	«Спортивные звездочки» городское мероприятие по спортивному ориентированию с привлечением родителей /подготовительная к школе группа.
	<b>3-4</b>	«Значение режима дня для здоровья ребенка» (консультация для родителей) все возрастные группы.		«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» (консультация для родителей)-все возрастные группы. «Моя спортивная семья» (семейный фотоконкурс) подготовительная к школе группа.	

<b>Ноябрь</b>	<b>1-2</b>	«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»-II младшие и средние группы. «Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой» (привлечение родителей)-старшие и подготовительная к школе группа.		«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» стендовая информация-все возрастные группы.	
	<b>3-4</b>	«Любимые виды спорта» (конкурс поделок из природного материала)-II младшие и средние группы.			
<b>Декабрь</b>	<b>1-2</b>	«Зимние виды спорта» (конкурс поделок из зимнего материала) старшие и подготовительная группы		«Правильное питание-залог здоровья» (консультация для родителей)-все возрастные группы.	
	<b>3-4</b>	«Проведем выходной день с пользой» консультации-беседы с родителями			

<b>Январь</b>	<b>1-2</b>			«Мои права» (стендовая информация)-все возрастные группы.	
	<b>3-4</b>			«Спортивные каникулы» фотоколлаж-все возрастные группы.	
<b>Февраль</b>	<b>1-2</b>	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» (мастер-класс)-все возрастные группы.			Спортивная игра «В поисках военной тайны» (с привлечением родителей)-подготовительная к школе группа.
	<b>3-4</b>	Мастер-класс для родителей «Сохранение физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий» (группы старшего дошкольного возраста)			«День защитника Отечества» средние, старшие, подготовительная к школе группа. «Широкая Масленица» музыкально-спортивный праздник с привлечением родителей-все возрастные группы.
<b>Март</b>	<b>1-2</b>	«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» консультация для родителей-все возрастные группы.			
	<b>3-4</b>				«Игрушки, в которые играли взрослые» выставка старинных спортивных игрушек-все возрастные группы.
<b>Апрель</b>	<b>1-2</b>	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» беседы консультации-II младшие и средние группы. «Спорт. Нужен ли детям спорт?» консультация-	Открытый показ проектной деятельности «Детский фитнес» старшая группа.		«Неделя здоровья»-все возрастные группы.

		старшие и подготовительная к школе группа.			
	<b>3-4</b>		Открытое занятие по физической культуре.	«Папа мама я – спортивная семья» выпуск газеты-все возрастные группы.	«Спортивные звездочки» городское мероприятие по спортивному ориентированию с привлечением родителей подготовительная к школе группа.
<b>Май</b>	<b>1-2</b>	«Утренняя гимнастика-начало дня» открытые посещения-все возрастные группы.			
	<b>3-4</b>	Акция «Игры нашего двора»	«Наши достижения» анкетирования родителей удовлетворенностью физкультурно-оздоровительной работы-все возрастные группы.		
<b>Летний период</b>		«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ» консультация/все возрастные группы.		«Спорт, спорт, спорт» фотовыставка-все возрастные группы.	

## 2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.

### Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.

**Цель:** Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.

## 2.5.1 Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.

### Перспективный план работы с педагогами

Срок проведения	Тематика	Воспитатели групп
Сентябрь	Консультации по ознакомлению с планом работы на год – задачи физического воспитания для детей на текущий учебный год; Гигиеническое значение спортивной формы.	Все
Октябрь	Повторение с детьми правила поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению. Неделя здоровья: Беседа-«В здоровом теле-здоровый дух», закрепление знаний детей о культуре и личной гигиене, расширить знания детей о правильном питании, обучение способам закаливания и самомассажа.	Все
Ноябрь	Консультация: «Значение утренней гимнастики», «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре».	Все
Декабрь	Наглядная консультация (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей».	Все
Январь	Индивидуальные консультации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования. Неделя здоровья (Совместно с педагогами и узкими специалистами подготовка, проведение физкультурного праздника «Спорт – это сила и здоровье»).	Все
Февраль	Совместно с воспитателями подготовка и проведение физкультурного праздника «Сильные и ловкие».	Все
Март	Беседа «Повышение двигательной активности на прогулке», методы закаливания в условиях детского сада.	Все
Апрель	Неделя здоровья (консультация «Игры, которые лечат»). Консультация для педагогов «Правила правильного питания». Мастер-класс «Здоровый позвоночник»	Все
Май	Совместная подготовка атрибутов и оформление спортивной площадки для проведения Малых Олимпийских игр. Наглядная консультация по ознакомлению с результатами мониторинга воспитанников и с рекомендациями по индивидуальной работе с детьми на летний период.	Все

## **2.6. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями.**

**Цель:** Создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, коррекцию дезадаптивных проявлений, их социальную адаптацию. Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизирующих факторов.

*Этап сбора и анализ информации.* Результатом данного этапа является оценка контингента воспитывающихся для учета особенностей развития детей.

*Этап планирования.* Организация образовательного процесса, имеющую коррекционную направленность при создании гибкого обучения, воспитания, развития.

*Этап диагностики.*

*Этап регуляции и корректировки.* Внесение необходимых изменений в образовательный процесс. Корректировка условий и форм обучения, методов и приемов работы.

### **Задачи:**

- ✓ обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- ✓ освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации;
- ✓ оказание консультативной и методической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья.



2.7.Иные характеристики содержания рабочей программы, наиболее существенные для ее реализации.

Младший дошкольный возраст (3-4 года) II младшая группа.

Сентябрь

Сентябрь				
Этапы занятий по физической культуре (в зале)	1-я неделя:	2-я неделя:	3-я неделя:	4-я 5-я неделя:
	Непосредственно образовательная деятельность инструктора по физической культуре [6]			
	№ 1, стр.23	№ 2, стр. 24	№ 3, стр.25	№ 4, стр.26
<b>Задачи:</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному за воспитателем; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании друг другу, группироваться при лазании под шнур; тренировать носовое дыхание, смыкание губ.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении; всей группой «стайкой» за воспитателем; ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя; ходьба и бег по кругу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С султанчиками	С кольцами от кольцеброса
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина - 25 см) – «Пройдем по дорожке».	1. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении - «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени – «Доползи до погремешки».
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч».	Игровое задание «Позвони в колокольчик».	«Запасливые хомячки».	«Быстро в домик».
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба за воспитателем «стайкой», в руках у педагога игрушка.	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем жучка».
<b>Нетрадиционные формы</b>				Ходьба по массажным коврикам
Октябрь				
	1-я неделя:	2-я неделя:	3-я неделя:	4-я неделя:

<b>Этапы занятий по физической культуре (в зале)</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 5, стр. 28	№ 6, стр. 29	№7, стр. 30	№8, стр. 31
<b>Задачи:</b> Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивания мячей при прокатывании друг другу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить ходить и бегать по кругу с остановкой по сигналу, с поворотом в другую сторону.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; ходьба врассыпную; ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». 2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении игр. упражнение «Быстрый мяч» 2. Ползание на четвереньках: - в прямом направлении; - «змейкой» между предметами не задевая их.	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию, на расстоянии 50 см друг от друга); 2. Ползание «Крокодильчики» (на четвереньках под шнур высота 50 см). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м
<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Кошка и мышир»	«Букет листьев»	«Перелет птиц»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.

<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Часики»[4], 107	Ходьба по массирующим коврикам «Следочки»	Дыхательная гимнастика «Дудочка» [4], стр. 107	Ходьба по массирующим коврикам «Кочки»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя:	2-я неделя:	3-я неделя :	4-я неделя:
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 9, стр.33	№10, стр. 34	№11, стр. 35	№12, стр. 37
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.</p>				
<b>Вводная</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Мышки», «Бабочки»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Игровое упражнение «Твой кубик» - ходьба по кругу.</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гантелями	С платочками	С малым обручем	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по 1 доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см., длина 2-3 м.)</p> <p>2.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед</p>	<p>1. Прыжки «Через болото» на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей).</p> <p>2. Прокатывание мячей в прямом направлении «Точный пас».</p>	<p>1.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» (прокатывание мяча между предметами);</p> <p>2.Игровое упражнение «Проползи – не задень» (ползание на четвереньках между предметами, не задевая их);</p> <p>3. Игровое задание «Быстрые жучки».</p>	<p>1.Ползание (игровое задание «Паучки»).</p> <p>2. Равновесие – Ходьба по доске, руки в стороны. Около кубика остановиться и выполнить присед.</p>

	(расстояние 1,5-2м) «Зайки – мягкие лапочки».			
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой домик»	«Мыши в кладовой»	«Найди пару»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игра «Найдем зайчонка».	Игра «Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному или игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром», которого несет ребенок.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Насос»[4],стр.73	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.100	Дыхательная гимнастика «Часики» [4], стр. 107	Искусственная «Тропа здоровья»

### Декабрь

<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя :	2-я неделя:	3-я неделя:	4-я неделя:
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 13, стр. 38	№ 14, стр.40	№ 15, стр. 41	№ 16, стр. 42
<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Самолеты» бег враспынную, покачивая руками. На сигнал педагога «Воробышки» - остановиться и произнести «чик-чирик»..На сигнал «На прогулку» - разбежаться по всему залу. Прокатывание мяча; прыжки с небольшой высоты.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С платочком	Без предметов	С кубиками	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройдине задень», Ходьба между кубиками поставленными в 2 линии на	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат;	Прокатывание мяча между предметами, расположенными 50-60 см. друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); Ползание под дугу	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»). 2. Ходьба по доске боком приставным шагом

	расстоянии 40 см. друг от друга. руки свободно балансируют. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки).	2. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	«Проползи – не задень» (высота 50 см.)	(игровое упражнение «Пойдем по мостику»).
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчик»	«Найди свой домик»	«Лягушки».	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»		«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»[4], стр.101	Дыхательная упражнение «Петушок» [4], стр,107	Релаксация [4] стр.64	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я, 2 - я неделя		3-я неделя	4-я неделя
	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>			
	№ 17, стр. 43	№ 18, стр. 45	№ 19, стр. 46	№ 20, стр. 47
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола.				
<b>Вводная</b>	Построение в колонну. Построение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп», вокруг кубиков			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие «Пройди - не упали» - ходьба по доске	1. Прыжки на двух ногах между предметами, выставленными на расстоянии	1. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Прокати – поймай»).	1. Ползание под дугу не касаясь руками пола.

	(ширина 15см) в умеренном темпе. 2. Прыжки «Из ямки в ямку» - прыжки из обруча в обруч (5-6 шт.) с приземлением на полусогнутые ноги.	50 см. друг от друга (игровое упражнение «Зайки прыгуны»).	2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»).	2. Ходьба по ребристой доске, свободно балансируя руками («по тропинке»).
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Гуси» [4], стр. 108	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия).	Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются» [4], стр.101	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№21, стр.50	№ 22, стр.51	№ 23, стр.52	№ 24, стр.53
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, в рассыпную; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; в умении группироваться в лазании по дугу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную, высоко поднимая колени. Ходьба и бег по кругу на носках.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие «Перешагни - не наступи» - перешагивание	1. Прыжки со скамейки на полусогнутых ногах	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе.

	через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30 см). 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»).	(игровое упражнение «Веселые воробушки»); 2. Прокатывание мячей между кеглями, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро»).	2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м).	2. Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездах»	«Сбей свою кеглю»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	« Найдем воробушка»	«Угадай, кто кричит?»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательное упражнение «Дудочка» [4], стр.107	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Март</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя 2.03 – 4.03	2-я неделя 9.03 – 11.03	3-я неделя 16.03 – 18.03	4-я неделя 23.03 – 25.03 – 30.03
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№25, стр.54	№ 26, стр.56	№ 27, стр.57	№ 28, стр.58
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе парами, беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; упражнять развивать ловкость при прокатывании мяча, разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре, развивать координацию в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары ( с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба, высоко поднимая колени и бег помахивая руками как «крылышками» в чередовании.			

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»); 2. Прыжки на двух ногах между предметами змейкой (игровое упражнение «Змейка»).	1. Прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); 2. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»);	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками («Брось - поймай»); 2. Ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Муравьишки»).	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку»	«Автомобили поехали в гараж» - ходьба в колонне по одному.
<b>-Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки» [4], стр.101		Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр.107	
<b>Апрель</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя– 1.04 - 6.04 – 8.04	2-я неделя 13.04 – 15.04	3-я неделя 20.04 – 22.04	4-я неделя 27.04 – 29.04
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№29, стр.60	№ 30, стр.61	№31, стр.62	№32, стр.63
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, с выполнением заданий учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ползании на ладонях и ступнях; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур;				
<b>Вводная</b>	В шеренге проверка осанки, равновесия Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; Ходьба с высоким подниманием колен, на носках;			



	Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через предметы; бег врассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	На скамейке с кубиком	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба боком приставным шагом по гимн. скамейке (25см). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через шнуры «Через канавку»	1. Прыжки из кружка в кружок; 2. Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»).	1. Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); 2. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние примерно 1 м.) не задевая их (игровое упражнение «Проползи – не задень»); 2. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками;
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик.»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем лягушонка»»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], 71.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя 4.05 – 6.05	2-я неделя 11.05 – 13.05	3-я неделя 18.05 – 20.05	4-я неделя 25.05 – 27.05
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 33, стр.65	№34, стр.66	№35, стр.67	№ 36, стр.68
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную и нахождения своего места в колонне, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; в бросании мяча вверх и ловля его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклонную лестницу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы».			

	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнение в равновесии Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение (Парашютисты)). 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;	1. Лазание на наклонную лесенку; 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятался цыпленок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
<b>Нетрадиционные формы</b>	Растирание спины массажной рукавичкой	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Психогимнастика «Цветок» [4], 106.	Искусственная «Тропа здоровья»

**Средний дошкольный возраст 4-5 лет.**

**Сентябрь**

	1-я неделя 1.09 – 3.09	2-я неделя 8.09 – 10.09	3-я неделя 15.09 – 17.09	4-я неделя 22.09 – 24.09
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность Пензулаева Л.И. [7]			
	Занятие 1-3, стр. 19-21	Занятие 4-6, стр. 21-24	Занятие 7-9, стр. 24-26	Занятие 10-12, стр. 26-29

**Задачи:** упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании, в прокатывании и броски мяча из-за головы; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур.

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С большим мячом	С большим мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.</p> <p>3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>4. до кубика, кегли на расстоянии 3-4 м.</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>3. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки.</p>	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см).</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье под 3-4 дуги поточно двумя колоннами.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 шт.), руки на поясе.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (дистанция 3м).</p> <p>5. Игровые упражнения: - «Вдоль дорожки», «Перебрось-поймай», - «Успей – поймать».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты», «найди себе пару»	«Огуречик, огуречик...»	«Огуречик, огуречик...»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем себе воробышка»			«Где постучали?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	<p>1. Дыхательное упражнение «Кошка» [4], стр. 73</p> <p>2. Искусственная «Тропа здоровья»</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика «Ладони на столе» [4], стр.101</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Кошка»</p>	<p>1. Гимнастика для глаз комплекс № 1 –картотека комплексов гимнастики для глаз.</p>

			2. Релаксация «Штанга» картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	2. Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя 1.09 - 8.10 – 10.10	2-я неделя 13.10 – 15.10	3-я неделя 20.10 – 22.10	4-я неделя 28.10 – 30.10
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.30-32	Занятие 16-18, стр.33-34	Занятие 19-21, стр.35-36	Занятие 22-24, стр.36-38
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча через сетку двумя руками, развивая ловкость и глазомер, в лазании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, умение действовать по сигналу; учить приемам точечного массажа.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием (перепрыгиванием) через бруски. Ходьба в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кеглей	С кеглей	С мячом	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах вперед до предмета (кубик, косичка), на расстоянии 3м. 3. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами двумя руками перед	1. Прокатывание мяча в прямом направлении, Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4) раза. 3. Прыжки на двух ногах через	1. Подлезание под дугу (40-50 см, не касаясь руками). 2. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, положенными в две

	скамейке, с мешочком на голове, руки на пояс. 4.Игровые упражнения: - «Мяч через шнур (сетку)» - «Кто быстрее доберется до кегли»	собой, сложенными «совочком». 4. Игровые упражнения: - «Подбрось - поймай» - «Кто быстрее» (эстафета)	гимнастические палки (5-6 шт.). 4. Игровые упражнения: - «Прокати – не урони» - «Вдоль дорожки».	линии. 4. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. 5. Игровые задания: - «Кто скорее по дорожке» - «Мяч в корзину»
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Ловишки».	«У медведя во бору»	«Прокати обруч»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано»»	«Угадай, кто позвал?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Гимнастика для глаз комплекс №2 – картотека комплексов для глаз.	1. Дыхательное упражнение «Насос»»[4], 73. 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], 75. 2. Релаксация «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Пальчиковая гимнастика «Замок» [4], стр.103 2. «Точечный массаж» [4], 48.
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя 3.11 – 5.11	2-я неделя 10.11 – 12.11	3-я неделя 17 11 – 13 11	4-я неделя 25.11 – 27.11
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр.39-41	Занятие 28-30, стр.41-43	Занятие 31-33, стр.43-45	Занятие34-36, стр.45-47
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления движения, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в бросках мяча о пол (землю) и ловле его двумя руками; учить ползать на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками), развивая силу и ловкость; Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа по профилактике простудных заболеваний; следить за осанкой.				

<b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег по кругу.  Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынуто с остановкой на сигнал.  Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия).</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	С кубиками	С мячом	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись» - «Поймай мяч».</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись», - «Догони мяч».</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками, броски мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя руками после отскока. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в один ряд. 4. Игровые упражнения: - «Не задень» - «Передай мяч» - «Догони пару»</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, затем выпрямиться и пойти дальше. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика. 5. Игровые упражнения: - «Пингвины» - «Кто дальше бросит».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Салки», «Кролики»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Лиса и куры»	«Самолеты», «Цветные автомобили».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»			

<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Шаги» [4], стр. 75 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73 2. Гимнастика для глаз № 1/2 -картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Дыхательное упражнение «Ладшки» [4] стр.71 2. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются», [4], стр.101.	1. Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками» [4], стр.100. 2. Искусственная «Тропа здоровья»
-----------------------------	--	---	---	--

### Декабрь

<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя 1.12 – 3.12	2-я неделя 8.12 – 10.12	3-я неделя 15.12 – 17.12 – 22.12	4-я неделя 24.12 – 29.12 – 31.12
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 48-49	Занятие 4-6, стр. 50-51	Занятие 7-9, стр. 52-54	Занятие 10-12, стр. 54-56
<b>Задачи:</b>	упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, в рассыпную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх, доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; умение группироваться при лазании под шнур.			
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, рассыпную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м).</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков (высота бруска 6см), помогая себе взмахом рук.</p> <p>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 - 25см).</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Перебрасывать мяч через сетку из-за головы</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м (способ 2-мя руками снизу, 2-мя руками из-за головы).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по - медвежьи» (дистанция 3-4 м).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; руки в стороны на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры», «Кролики»	«У медведя во бору», «Самолеты»	«Огуречик, огуречик...» «Зайцы и волк»	«Птички и кошка», «Найди свой цвет».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»		«Где спрятался зайка?»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	<p>1. Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр. 107</p> <p>2. Искусственная «Тропа здоровья»</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.100.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Часики»[4], стр. 107.</p> <p>2.Релаксация «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений для детей.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос»[4], стр.73</p> <p>2. Гимнастика для глаз № 3 – картотека комплексов для глаз.</p>
<b>Январь</b>				
	1-я неделя 2-я неделя 12.01 – 14.01		3-я неделя 19.01 – 21.01	4-я неделя 26.01 – 28.01



<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 57-59	Занятие 16-18, стр. 59-61	Занятие 19-21, стр. 61-63	Занятие 22-24, стр. 63-64
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату: пятки на канате носки на полу, руки на поясе, за головой. 2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая его справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см). 2. Перебрасывание мяча друг другу, с расстояния 2 м. ( способ 2 руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой и ловля его 2 мя руками. 4. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе (расстояние 3м). 4. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстоянии 3м. 5. Прыжки на 2-х ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3м).	1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд (45 шт), на расстоянии 0,5 м друг от друга.

		один от другого (дистанция 3м).		
<b>Подвижные игры</b>	«Лошадки», «Кролики».	«Найди себе пару»	«Лошадки», «Зайцы и волк».	«У медведя во бору», «Автомобили».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди кролика»			
<b>Нетрадиционные формы</b>	1.Пальчиковая гимнастика «Лодка» [4], стр.102. 2. Дыхательное упражнение «Паровозик» [4], стр.108.	Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2.Релаксация «Штанга»-картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Гимнастика для глаз [4] – картотека комплексов для глаз.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя 2.02 – 4.02	2-я неделя 9.02 - 11.02	3-я неделя 16.02 – 18.02	4-я неделя 25.02
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-26, стр. 65-67	Занятие 28-30, стр. 67-69	Занятие 31-33, стр. 69-70	Занятие 34-36, стр. 70-72
<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе с выполнением заданий; с изменением направления движения; в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в ловле мяча 2-мя руками.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег враспынную, с остановкой, перестроение в две колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановка, поворот кругом, и пройти дальше). 2. Прыжки через бруски (высота 10 см.) расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расстояние 2 м.), двумя руками снизу. 4. Игровое упражнение «Добрось до кегли».	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей) . 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, кегля). 3. Игровые упражнения: - «Покружись» -«Кто дальше бросит».	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (способом от плеча). 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Игровое упражнение: «Кто дальше бросит».	1. Ходьба перешагивая через набивные мячи высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти до конца. 4. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 5. Игровые упражнения: - «Точно в цель»; - «Туннель».
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята», «Бездомный заяц».	«Удочка», «У медведя во бору»	«Найди себе пару», «Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Летает, не летает»	Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши на каждый четвертый шаг.	Ходьба на месте в колонне по одному.	«Найдем зайку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр. 74 2. Гимнастика для глаз № 5- карточка комплексов гимнастики для глаз.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Гимнастика для глаз № 5 – карточка комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр. 74
<b>Март</b>				
Непосредственно образовательная деятельность				

<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Занятие 1-3, стр. 72-74	Занятие 4-6, стр.74-76	Занятие 7-9, стр. 76-77	Занятие 10-12, стр. 78-79
<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, с выполнением заданий по команде, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер при метании в цель; закреплять умение действовать по сигналу; в прыжках в длину с места; в ползании на животе на скамейке.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 4. Игровые упражнения: - «Быстрые и ловкие», - «Сбей кеглю».	1. Перебрасывание мячей через шнур 2-мя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», - «Прокати не задень».	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками, хват рук с боков; с мешочком на спине опорой на ладони и колени - «Проползи – не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Игровые упражнения: - «На одной ножке вдоль дорожки - «Брось через веревочку».	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке затем спуск вниз. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 4. Игровые упражнения: - «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Зайка беленький».	«Бездомный заяц» «Лошадка»	«Самолеты», «Волк зайцы».	«Охотник и зайцы»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи», «Найдем зайку».	«Угадай, кто кричит?»		«Найдем зайку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Восточная гимнастика «Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.	1. Восточная гимнастика «Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.
<b>Апрель</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 80-82	Занятие 16-18, стр. 82-84	Занятие 19-21, стр. 84-86	Занятие 22-24, стр. 86-87
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, по кругу; учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствия, поставленных на расстоянии 40см один от другого (5-6 брусков).	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-мя руками. 3. Прыжки в длину с места. 4. Игровые упражнения: - «По дорожке»,	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни «помедвежь».	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (5-6 шт). 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс.

	3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой, левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). 4. Игровые упражнения: - «Прокати и поймай», «Сбей булаву»,	- «Перепрыгни не задень».	3. Прыжки на 2-х ногах, дистанция 3м. 4. Игровые упражнения: - «Успей поймать», -«Подбрось-поймай».	4. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого. 4. Игровые упражнения: - «Накинь кольцо» - «Пробеги - задень».
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору», «Пробеги тихо»	«Воробышки и автомобиль», «Совушка»	«Совушка», «Догони пару»	«Птички и кошка», «Догони пару»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто позвал»	«Найдем воробышка»		
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр.75. 2. Звуковое игровое упражнение «Насос» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Маятник». [4], стр.91 2.Звуковое игровое упражнение «На турнике» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 88-89	Занятие 28-30, стр. 89-91	Занятие 31-33, стр. 91-92	Занятие 34-36, стр. 92-94
<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе парами, колонной по одному в чередовании с прыжками, в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость в упражнениях с мячом; в ползании по скамейке.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см.). 2. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» 3. Ходьба по доске (ширина 15 см.) приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 4. Игровые упражнения: -«Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», Пробеги – не задень».	1. Прыжки через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4. Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось поймай».	1. Метание в вертикальную цель (щит, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2м способом от плеча правой и левой рукой.. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Игровые упражнения: -«Не урони» -«Не задень» -«Бегом по дорожке»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», Кто быстрее по дорожке».
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка», «Котята и щенята»	«Удочка», «Котята и щенята».	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»	«Самолеты», «У медведя во бору».
<b>Малоподвижные игры</b>			«Кто ушел?»	«Угадай кто позвал»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Гимнастика для глаз №6 – картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Восточная гимнастика «Листочки» [4], стр.92. 2. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик» [4], стр.102.	1. Гимнастика для глаз №6 - картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Пальчиковая гимнастика «Ладонка, кулачок, ребро» [4], стр.101.

**Старший дошкольный возраст 5-6 лет.**

**Сентябрь**

	Пензулаева Л.И. [8]	Непосредственно – образовательная деятельность
--	---------------------	--

<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя 1.09 – 3.09	2-я неделя 8.09 – 10.09	3-я неделя 15.09 – 17.09	4-я неделя 22.09 – 24.09 – 29.09
	Занятия 1-3, стр. 15-19	Занятия 4-6, стр. 19-21	Занятия 7-9, стр. 21-24	Занятия 10-12, стр. 24-27
<p><b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмаху рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч не задевая края; упражнять в ходьбе и беге колонне по одному, врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед.</p>				
<b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с разным положением рук и ног (на носках, пятках), врассыпную, между предметами, с остановкой по сигналу. Перестроение в две, три колонны.</p> <p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p>			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С большим мячом	С мячом	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола; змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх 2 руками (не прижимая</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета».</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами .</p> <p>4. Бег в колонне по одному в среднем темпе, продолжительностью до 1,5 минуты в чередовании с ходьбой.</p> <p>5. Игровые упражнения: - «Передай мяч»;</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на предплечья и колени. 2. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>4. Игровые упражнения: - «Не</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке прямо и боком.</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через препятствия – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку, с мешочком на голове</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.</p> <p>4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом).</p> <p>5. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким».</p>



	к груди). 4. Игровые упражнения: - «Пингвины»; - «Не промахнись»; - «По мостику».	- «Не задень».	попадись», - «Мяч о стенку».	
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Караси и щука»	«Отнесем овощи в погреб »	«Мы веселые ребята»
<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	«Летает не летает»	
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	1. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73.	. Дыхательное упражнение «Насос»[4] стр. 73;	. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73.
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя 7.10 – 9.10	2-я неделя 13.10 – 15 10	3-я неделя 20.10 – 22.10	4-я неделя 27.10 -29.10
	Занятия 13-15, стр.28-30	Занятия 16-18, стр. 30-32	Занятия 19-21, стр. 33-34	Занятия 22-24, стр. 35-38
<b>Задачи:</b> учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в колонну по два, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие				
<b>Вводная</b>	Перестроение в колонну; по одному, по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С большим мячом	С большим мячом

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски приставным шагом боком на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком продвигаясь вперед.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые , ноги. 2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди. 4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»(эстафета).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. с 3 шагов. 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий ( через гимнастическую скамейку). 4. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Шишки , желуди, орехи»	«Гуси – лебеди»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»		«Летает - не летает», «Затейники».
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103.	1. Релаксация «Тишина» - картотека релаксационных игр упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103. 2. Релаксация «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя 3.11 – 13.11	2-я неделя 10.11 – 12.11	3-я неделя 17.11 – 19.11	4-я неделя 24.11 – 26.11
	Занятия 25-27, стр. 39-41	Занятия 28-30, стр. 42-44	Занятия 31-33, стр. 44-46	Занятия 34-36, стр. 46-47

<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег враспынную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С флажками	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, стоя в шеренгах, на расстоянии 2 – 2,5м. 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень».	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику»	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень»	1.Подлезание по шнуру боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м. 4. Игровые упражнения: «Мяч о стенку».
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорей к флажку»	«Ловишки парами»,	«Удочка» , «Не оставайся на полу»	«Ловишки в сапогах»

<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарик».	1. Релаксация «Рождение цветка».	1. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарик».	1. Релаксация «Рождение цветка».
--------------------------------------	---	----------------------------------	---	----------------------------------

### Декабрь

<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя 1.12 – 3.12	2-я неделя 8.12 – 10.12	3-я неделя 22.12 – 24.12	4-я неделя 29.12 – 31.12
	Занятия 1-3, стр. 48-51	Занятия 4-6, стр. 51-53	Занятия 7-9, стр. 53-55	Занятия 10-12, стр. 55-58

**Задачи:** учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу

<b>Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног			
----------------	--	--	--	--

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
-----------------------------------	-----------	------------	---------------	---------------

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах через предметы. 3. Броски мяча друг другу 2-мя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень»	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м). 2. Броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4м). 4. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пойдем по мосточку».	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Метко в цель»	1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «По дорожке»
-------------------------------	--	--	--	--

<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками», «Мороз красный нос».	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос».	«Охотник и зайцы», «Смелые воробышки».	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Восточная гимнастика «Шарфик»[4], стр.92	1. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Упражнение на расслабление мышц рук «Пара»-картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий физической культуры</b>	1-я неделя	2-я неделя 12.01 – 14.01	3-я неделя 19.01 – 21.01	4-я неделя 26.01 – 28.01
	Занятие 13-15, стр.59-61	Занятие 16-18, стр.61-63	Занятие 19-21, стр. 63-65	Занятие 22-24, стр. 65-67
<b>Задачи:</b> упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек, в ходьбе и беге между предметами, прыжках с ноги на ногу, в длину с места, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	С веревкой (шнуром)	С обручем	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег по наклонной доске(высота - 40 см, ширина -20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м). 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (2-мя	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40-50см). 2. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Перебрасывание мяча друг другу, 2-мя руками снизу, расстояние между	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди),стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м. 2. Пролезание в обруч правым, левым боком, не касаясь руками пола.	1. Лазанье на гимн. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

	руками от груди) расстояние между шеренгами 2,5м. 4.Игровое упражнение «Сбей кеглю».	детьми 2,5м. 4. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги-не задень»	3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Пробеги – не задень»	3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе, ноги врозь. 4. Ведение мяча в прямом направлении до обозначенного места. 5. Игровые упражнения «По местам», «С горки».
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами».	«Совушка»	«Не оставайся на полу», «мороз Красный нос».	«Хитрая лиса»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Змея» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Хоботок», «Рот на замочке» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Китайский веер» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Лягушки», «Орешек» - картотека релаксационных упражнений и игр.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий физической культурой</b>	1-я неделя 2.02 – 4.02	2-я неделя 9.02 – 11.02	3-я неделя 16.02 – 18.02	4-я неделя 25.02
	Занятие 25-27, стр.68-70	Занятие 28-30, стр.70-71	Занятие 31-33, стр. 71-73	Занятие 34-36, стр. 73-75
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее				
Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны.			

	Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см., высота 30 см.), руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота до 10 см.), правым и левым боком, без остановки.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. двумя руками из-за головы, от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>4. Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке».</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.)</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м.)</p> <p>3. Подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5м.</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур), высота 40см.</p> <p>3. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>4. Игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше».</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным (одноименным) способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 8м.</p> <p>4. Игровые упражнения :«Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы», «Мороз красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки», «Мышеловка».	«Гуси-лебеди» «Ловишки-перебежки».
<b>Малоподвижные игры</b>		«Найди следы зайца»		Игра по выбору детей
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	<p>1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75.</p> <p>2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека релаксационных упражнений и игр.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75.</p> <p>2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.</p> <p>2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.</p>

			релаксационных упражнений и игр.	
--	--	--	-------------------------------------	--



**Март**

	1-я неделя 2.03 – 5.03	2-я неделя 9.03 – 11.03	3-я неделя 16.03 – 18.03	4-я неделя 23.03 – 25.03 – 30.03
<p><b>Задачи:</b> учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, в перебрасывании шайбы друг другу, в метании мешочков в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно, в беге на скорость; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног</p>			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (с хлопком в ладоши после отскока). 4. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи-не задень».</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30 см), с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами, по прямой, дистанция 5м., шеренгами «Кто быстрее доползет до кегли». 4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).</p>	<p>1. Лазанье по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни (помедвежь). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через канат, продвигаясь вперед, из обруча в обруч на правой, левой ноге. 4. Игровые упражнения : «Канатоходец»</p>	<p>1. Лазанье под шнур (палку) боком не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м.). 3. Ходьба на носках между большими кубами, руки за головой, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Игровые упражнения «Прокатисьбей», Пробеги не задень».</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Горелки»	«Медведи и пчелы», «Карусель»	«Стоп», Удочка»	«Удочка», «Не оставайся на полу»,
Малоподвижные игры	«Мяч водящему», «Летает-не летает»		«Угадай по голосу»	

Нетрадиционные формы	1.Точечный массаж [4], стр.48. 2.Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [ 4], стр.74. 2.Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.	1.Точечный массаж [4], стр.48. 2.Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [ 4], стр.74. 2.Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.
----------------------	--	--	--	--

<b>Апрель</b>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи:</b> разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в длительном беге, развивая выносливость, в беге на скорость; повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами, игровые упражнения с прыжками, с мячом; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке.				
<b>Вводная</b>	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	Со скакалкой	С малым мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг, перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.	1. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень»,	1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2.5 м. правой, левой рукой, способ от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через	1. Лазанье на гимн. стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 810 м.).

	3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»	«Догони обруч», «Перебрось и поймай».	предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу»	3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Пробегине задень», «Сбей кеглю».
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Кто быстрее до флажка», «Стой»	«Карусель», «Удочка».	«Горелки», «С кочки на кочку».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч водящему»	«Кто ушел?»	«Съедобное не съедобное»	«Угадай, чей голосок?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.
<b>Май</b>				
	1-я неделя 4.05 – 6.05	2-я неделя 11.05 – 13.05	3-я неделя 18.05 – 20.05	4-я неделя 25.05 – 27.05
<b>Задачи:</b> разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, с поворотом в другую сторону по сигналу, в беге с высоким подниманием бедра, в сохранении равновесия, в перебрасывании мяча, метании в цель и на дальность; разучить прыжок в длину разбега; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон), в прокатывании обручей, выносливость в непрерывном беге, навык ползания по гимн. скамейке на животе; повторить упражнения в прыжках и с мячом, в равновесии, беге на скорость.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног; Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 минуты.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, попеременно на правой и левой (расстояние 4 м.) до флажка.</p> <p>3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежь».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками от груди,</p> <p>4. Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо, правым, левым боком в группировке.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м).</p> <p>4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка», «Гуси- лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Мышеловка», «Пожарные на учении».	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»		«Летает не летает»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	<p>1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90.</p> <p>2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94.</p> <p>3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90.</p> <p>2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94.</p> <p>3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>

Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

Сентябрь

Сентябрь				
Этапы занятий по физической культуре	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность Л.И. Пензулаева [9]			
	Занятие 1-3, стр. 9-11	Занятие 4-6, стр.11-14	Занятие 7-9, стр.15-16	Занятие 10-12, стр.16-18
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, при перепрыгивании через предметы, ловкость в ходьбе между предметов; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.. Бег в рассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С обручем	С большим мячом	С большим мячом
<b>Основные движения</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м).</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы, снизу(расстояние 4м.).</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, ползание - «крокодил».</p> <p>4. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну»,</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны. 2. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками,</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч; 3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода;</p> <p>4. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».</p>

	4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».	«Прокати обруч».	хват с боков, «по-медвежьи». 4. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди не задень».	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорей к флажку»	«Не оставайся на полу»	«Удочка».	«Зайцы в огороде»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Улитка»	«ходьба скрестным шагом»,	«Летает – не летает»	«Фигуры»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Йога для детей «Лодка» стр.99. 2.Самомассаж рук «Гусь»	1. Гимнастика для глаз – комплекс №1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2.Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Волшебный сон»	1.Дыхательная гимнастика «Корзинка» [4], стр.105; 2. Йога для детей «Лодка» стр.99.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз).

### Октябрь

<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.20-22 1-я неделя	Занятие 16-18, стр.22-24 2-я неделя	Занятие 19-21, стр.24-27 3-я неделя	Занятие 22-24, стр.27-29 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения, в беге с преодолением препятствий, в сохранении равновесия и в прыжках, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, точность броска; закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, навык приземления на полусогнутые в прыжках со скамьи;				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гантелями	С гантелями	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, вдоль шнура.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>4. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Не попадись».</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги, на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьему».</p> <p>4. Лазанье в обруч на четвереньках; прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни-не задень».</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, между предметами.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамье, подтягиваясь на руках.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой (шнуром) подталкивая мяч вперед головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимн. скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Охотники и зайцы»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками», «Удочка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры»	«Стоп»	«Летает-не летает»	«Эхо»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	<p>1. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой [4], стр. 106;</p> <p>2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр. 74;</p> <p>2. Гимнастика для глаз №3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.</p>	<p>1. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой [4], стр. 106;</p> <p>2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.</p>	<p>1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр. 74;</p> <p>2. Гимнастика для глаз 3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.</p>
<b>Ноябрь</b>				
Непосредственно-образовательная деятельность				

<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Занятие 25-27, стр.29-32 1-я неделя	Занятие 28-30, стр.32-34 2-я неделя	Занятие 31-33, стр.34-36 3-я неделя	Занятие 34-36, стр.37-40 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках и с мячом, прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; закрепить навык ходьбы и бега по кругу, перешагивая через предметы, навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба и бег в чередовании, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, 2 –мя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через палки (6-8шт.) подряд без паузы. 3. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину». 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Будь ловким».	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; подталкивая мяч головой вперед. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч по кругу».	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами(5-6 шт., расстояние между предметами 1м.) 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. 4. Игровые упражнения с мячом.	1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».



<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару», «Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Хитрая лиса»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, чей голосок?», «Затейники»	«Фигуры», «Затейники»	«Летает – не летает»	«Фигуры»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс №5 (картотека комплексов гимнастики для глаз).	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 5 (картотека комплексов гимнастики для глаз).

### Декабрь

Этапы занятий по физ. культуре	Непосредственно - образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 40-42 1-я неделя	Занятие 4-6, стр.42-44 2-я неделя	Занятие 7-9, стр. 45-47 3-я неделя	Занятие 10-12, стр. 47-49 4-я неделя
<b>Задачи:</b>	упражнять в ходьбе и беге враспынную, в продолжительном беге до 1,5 минут, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на животе, в подбрасывании малого мяча, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием; разучить игровое задание точный пас; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через большие кубы (расстояние между ними 3 шага ребенка). 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 22.5м.), двумя	1. Прыжки на ногах между предметами : на двух, на правой, левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его далеко от себя.	1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись. 2. Ползание на гимн. скамейке на животе, хват с	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

	руками снизу, от груди и из-за головы. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 4. Игровые упражнения: «Пройдине задень», «Пас на ходу».	3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 4. Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок».	боков. 3. Перебрасывание мячей в парах. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», Кто быстрее», «Пройди – не урони».	3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Стой», «Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики воробышки», «Лягушка и цапля»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	По выбору детей	«Эхо»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.49-52 1-я неделя	Занятие 16-18, стр. 52-54 2-я неделя	Занятие 19-21, стр. 54-56 3-я неделя	Занятие 22-24, стр. 57-58 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, в скольжении по ледяной дорожке; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; повторить упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия, лазание под шнур.				

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по рейке гимн. скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, соблюдая ритм в соответствии с движением;</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски), из обруча в обруч (расположены в шахматном порядке), с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на другую; прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их; 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи - не упади».</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат);</p> <p>2. Ползание на четвереньках подталкивая мяч вперед головой (дистанция 5-6 м.);</p> <p>3. Бросание мяча (малый и средний диаметр) вверх и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием приседанием, поворот кругом); 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки».</p>	<p>1. Переброска мячей друг другу - дети первой шеренги одной рукой бросают мяч, а второй шеренги ловят мяч после отскока о пол двумя руками.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях (дистанция 3м.), затем лазанье под шнур (высота 50см.) и продолжение ползания на расстояние 3м.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через кубики (расстояние между кубиками 3 шага ребенка).</p> <p>4. Игровые упражнения: «Хоккеисты».</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба по двум гимн. скамейкам парами, держась за руки</p> <p>3. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>4. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь», «Два мороза».	«Совушка», «Два мороза».	«Удочка», «Два Мороза».	«Паук и мухи»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Змея»	«Угадай чей голосок?»	«Море волнуется»	По выбору детей

<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Верблюды» стр.105.	1. Гимнастика для глаз №6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Верблюды» стр.105.	1. Гимнастика для глаз 6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 59-61 1-я неделя	Занятие 28-30, стр. 61-63 2-я неделя	Занятие 31-33, стр. 63-65 3-я неделя	Занятие 34-36, стр. 65-67 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер, игровое задание с клюшкой и шайбой, лазанье в обруч.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах; 2. Переброска мячей, стоя в шеренгах, двумя руками от	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2. Метание мешочков правой и левой рукой в обруч; 3. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед

	3. Прыжки между предметами, на правой, затем на левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики».	груды (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 4. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	4. Игровые упражнения: «Снежинки», Гонка санок», «Загони шайбу».	собой и за спиной на каждый шаг. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись»; 4. Игровые упражнения: «Не попадись»
<b>Подвижные игры</b>	«Два Мороза», «Ключи»	«Не оставайся на земле».	«Карусель», «Не попадись»	«Жмурки», «Белые медведи»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Летает-не летает»	«Затейники»	«Вершки и корешки».	«Угадай, чей голосок?»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Лебедь» стр.108.	1. Гимнастика для глаз №7 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Лебедь» стр.108.	1. Гимнастика для глаз 7 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.

### Март

<b>Этапы занятий физической культуры</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 72-74 1-я неделя	Занятие 4-6, стр. 74-76 2-я неделя	Занятие 7-9, стр. 76-79 3-я неделя	Занятие 10-12, стр. 79-81 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в метании мешочков в горизонтальную цель, в беге на скорость, в лазании на гимнастическую стенку; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом, ползании, упражнения с бегом; развивать ловкость в упражнениях с мячом.				
<b>Вводная</b>	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой.			

	Ходьба на носках с разным положением рук.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу-на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамьи; с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10м); 2 прыжка на правой, 2 на левой. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4.Игровые упражнения: «Бегуны», «Мяч о стену».	1. Прыжки, через скакалку продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»).	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая его (высота 40 см.). 3. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Салки- перебежки», «Передача мяча в колонне».
<b>Подвижные игры</b>	« Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка»	«Затейники», «Охотники и утки», «Мы –веселые ребята»	«Волк во рву», «Горелки».	« Удочка», «Горелки», «совушка»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Тихо-громко»	«Эхо».	«Запрещенное движение»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.	1.Гимнастика для глаз №8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.	1.Гимнастика для глаз 8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Апрель</b>				

<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 81-83 1-я неделя	Занятие 16-18, стр. 83-84 2-я неделя	Занятие 19-21, стр. 84-87 3-я неделя	Занятие 22-24, стр. 87-88 4-я неделя
<b>Задачи:</b> упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе в колонне, в построении в парах, в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения с мячом и прыжках., бег на скорость				
<b>Вводная</b> Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колоРенны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). 4. Игровые упражнения: «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку»;	1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Лазанье под шнур в группировке. 4. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10м). 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки».	«Затейники»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Великаны и гномы»	По выбору детей	«Тихо-громко»	«Великаны и гномы»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1.Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	1.Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	1.Точечный массаж [4], с.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	1.Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 81-90 1-я неделя	Занятие 28-30, стр. 90-92 2-я неделя	Занятие 31-33, стр. 92-94 3-я неделя	Занятие 34-36, стр. 95-96 4-я неделя

<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через скакалку, в длину с места, в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в выполнении задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков на дальность; повторить упражнения в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, бросании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, с мячом и прыжках; развивать точность при переброске мяча друг другу в движении.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне, бег трусцой, семенящим шагом, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом в другую сторону, враспынную, на сигнал, с различным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, на каждый шаг, навстречу друг другу на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. 2. Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; 3. Прыжки между предметами, на правой и левой ноге, с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».	1. Прыжки в длину с места и с разбега, используя энергичный взмах. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч». «Пас друг другу».	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; между предметами на носочках; 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке-сложившись в «комочек»; 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (4-я рейка) и спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка».	«Мышеловка», «Горелки».	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Вершки и корешки».	По выбору детей.
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1. Гимнастика для глаз № 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	1. Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1. Гимнастика для глаз № 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Формы работы	3-4 года	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3. Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
5. Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин
6. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-19 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
7. Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин
8. Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
9. Тренерующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
10. Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.

11.Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
12.Физические упражнения и игровые задания: -пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин
13. Психогимнастика	2 раза в неделю 3- 5 мин.	2 раза в неделю 6-8 мин.	2 раза в неделю 8-10мин.	2 раза в неделю 12-15мин.
14. Физкультурный досуг	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20мин.	2 раза в год по 25-30мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
15.Спортивный праздник	1 раз в год «Малые Олимпийские игры»			

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>I.Элементы повседневного закаливания</b>	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10мин). Допускается снижение температуры на 1-2С			
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение на 2-3 С			
2.Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-15С	-15С	-18С	-18С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	+18С	+18С	+18С	+18С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			

	-15С	-18С	-19С	-20С
	Два занятия в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18С	+18С	+18С	+18С
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18С	-20С	-22С	-22С
свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
физические упражнения	Ежедневно			
после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

### 3.2. Модель организации образовательного процесса

№ п/п	Режимные моменты	Формы организации и формы работы с детьми
1.	Утренняя гимнастика	Совместная деятельность взрослых и детей
2.	Непосредственно образовательная деятельность	Общеразвивающие упражнения, малоподвижные игры, подвижные игры, ритмическая гимнастика, нетрадиционные формы.
3.	Прогулка	Совместная деятельность взрослых и детей. Самостоятельная деятельность детей. Формы работы: подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения

### 3.2.1 Учебный план организации образовательной деятельности с детьми.

Учебный план – нормативный документ, содержащий структуру непосредственно образовательной деятельности и дополнительного образования дошкольного образовательного учреждения с учетом его специфики, учебно-методического, материально-технического оснащения и кадрового потенциала.

Учебный план определяет максимальный объем учебной нагрузки, распределяет время для реализации образовательных областей в группах детей.

Учебный план размещен на сайте МАДОУ детский сад № 147, в разделе Образование.

### 3.2.2. Двигательный режим дня.

Формы организации	младший возраст		старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия	<i>часы физкультурных занятий в неделю</i>			
	45 минут	60 минут	75 минут	90 минут
Физкультурные занятия на прогулке	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Музыкальные занятия	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут
Утренняя гимнастика	5 минут	7 минут	10 минут	12 минут
Упражнения после дневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры	10 минут	10 минут	15 минут	15 минут
			не менее 2-4 раз в день	
Спортивные упражнения на прогулке ( 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулках)	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 + 10 минут	10 + 10 минут	15 + 15 минут	20 + 20 минут

Физические упражнения на прогулке	<i>ежедневно по подгруппам</i>			
	7 минут	12 минут	15 минут	15 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц 20 минут			
Неделя здоровья	не реже 1 раза в квартал			
Совместная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей			
Итого в неделю:	2 часа 20 минут	2 часа 57 мин	3 часа 48 мин	4 часа 20 минут

### 3.3. Деятельность по внедрению ГТО.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2023 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина дошкольников и школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>2</sup>, главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным

видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО так как образовательная деятельность ДОУ направлена на совершенствование техники основных движений, которые входят в перечень испытаний комплекса ВФСК ГТО. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений осуществляется не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формируется представление о ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в дошкольных образовательных учреждениях – это еще одна форма работы по формированию здорового образа жизни.

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

#### **I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

#### **1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

В программе предусмотрены такие виды спортивных упражнений как плавание, ходьба на лыжах. \* Для бесснежных районов страны. \*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		<b>Бронзовый знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Золотой знак</b>	<b>Бронзовый знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Золотой знак</b>
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8