

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Росинка" г.Волгодонска  
(МБДОУ ДС "Росинка" г.Волгодонска)

Согласовано  
На педагогическом совете  
«\_05\_»\_09\_2023г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад «Росинка»  
г.Волгодонска  
\_\_\_\_\_ Клецкая Т.А  
Приказ 142 от «05»\_09. 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому воспитанию**  
**(3-7лет)**  
на основе Основной образовательной программы  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад "Росинка" г.Волгодонска  
на 2023 - 2024 учебный год.

Разработана инструктором по физической культуре  
высшей категории : Юровской В.А

		<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>		<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
	1.1.	Пояснительная записка	4
	1.1.1.	Цели и задачи Программы.	6
		Обязательная часть	
		Часть, формируемая участниками образовательного процесса.	
	1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.	9
		Обязательная часть	
		Часть, формируемая участниками образовательного процесса.	
	1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста (Возрастные и индивидуальные особенности детей.)	12
		Обязательная часть	
		Часть, формируемая участниками образовательного процесса.	17
	1.2.	Планируемые результаты освоения Программы.	18
		1.2.1. Обязательная часть: Целевые ориентиры в дошкольном возрасте.	
		1.2.2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса: Особенности организации педагогической диагностики	22
<b>II</b>		<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	25
	2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие».	
		Обязательная часть	
		Часть, формируемая участниками образовательного процесса.	27
	2.2.	Описание вариативных форм , способов , методов и средств реализации Программы с учетом возрастных особенностей воспитанников	78
	2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	81
<b>III</b>		<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	84
	3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развития ребенка	84
	3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	85
	3.3.	Методическое обеспечение Программы	88
	3.4.	Традиционные события, праздники, мероприятия	90
	3.5.	Кадровые условия реализации Программы	91
<b>IV</b>		<b>Краткая презентация Программы ( Дополнительный раздел ).</b>	93

### Список используемых сокращений:

**ДО** — дошкольное образование.

**ДОО** — дошкольная образовательная организация.

**ИКТ** — информационно-коммуникационные технологии.

**ОВЗ** — ограниченные возможности здоровья.

**ООП** — основная образовательная программа.

**Организация** — организация, индивидуальный предприниматель, осуществляющие образовательную деятельность по Программе.

**УМК** — учебно-методический комплект.

**ФГОС ДО** — федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года).

**НОД**-непрерывно- образовательная деятельность.

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения.

**ОВД** – основные виды движений.

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

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

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

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями

определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Настоящая рабочая программа (далее Программа) образовательная область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3 до 7 лет) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования - Приказ МинОбрНауки России от 30 августа 2013 г., № 1014;
- Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» - Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г., № 544н и др.
- Образовательной программы МБДОУ ДС «Росинка» г. Волгодонска;
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы - М: Мозаика-Синтез, 2018г.

- Учебного плана МБДОУ ДС «Росинка» » г. Волгодонска, утверждённого приказом заведующего № 124от01.09.2014г;
  - СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций» (Утверждено Постановлением № 26 г от 29.05.2013г);
- Инструктивно - методического письма МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00 г. - № 65/32 - 16. Инструктивного письма МО РФ от 02.06.98. № 89/34 - 16.
- Устава МБДОУ ДС «Росинка» » г. Волгодонска.

### **1.1.1.Цели и задачи программы**

#### **Обязательная часть**

#### **Основные цели и задачи**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

**Физическая культура.** Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

### **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

## Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

### Программ но - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Авторы составители	Наименование программы	Издательство	Год издания
<b>Программа</b>			
Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.		Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)	
<b>Учебно-методический комплекс</b>			
под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Москва: Мозаика-Синтез	2018
Рунова М.А.	Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду	Москва: Мозаика-синтез	2002
Рунова М.А.	Движение день за днем	Москва: Линка-пресс	2007
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	Москва: Просвещение	1973
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Москва: Просвещение	2001
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Москва: Просвещение	2001
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Москва: Просвещение	2001



## **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

### **Обязательная часть**

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

### **Принципы построения Программы по ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

## **Подходы к формированию программы:**

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

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

## **Часть, формируемая участниками образовательного процесса.**

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

### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

### **Личностный подход**

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

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

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта;
- Принцип комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

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

#### **Обязательная часть**

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

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

Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная

мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

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

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

**Часть, формируемая участниками образовательного процесса.**

МБДОУ ДС «Росинка» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы МБДОУ ДС «Росинка».

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

В настоящее время в детском саду инструктор по физической культуре проводит занятия в 8-ми группах, которые посещают 176 ребѐнка, в возрасте от 3 до 7 лет.

<b>№</b>	<b>Группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Количество детей</b>
1.	Младшая группа №5	3-4 года	20
2.	Младшая группа №4	3-4 года	21
3.	Средняя группа №9	4-5 лет	20
4.	Средняя группа №6	4-5 лет	17
5.	Старшая группа №2	5-6 лет	30
6.	Старшая группа №10	5-6 лет	20
7.	Подготовительная группа №1	6-7 лет	26
8.	Подготовительная группа №3	6-7 лет	22
Итого:	8 групп		

### **Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.**

<b>Группа</b>	<b>Возраст</b>	<b>Группа здоровья</b>	<b>Мальчиков</b>	<b>Девочек</b>
---------------	----------------	------------------------	------------------	----------------



Младшая группа №5	3-4 года		8	12
Младшая группа №4	3-4 года		12	9
Средняя группа №9	4-5 лет		12	8
Средняя группа №6	4-5 лет		10	7
Старшая группа №2	5-6 лет		12	18
Старшая группа №10	5-6 лет		13	7
Подготовительная группа №1	6-7 лет		18	8
Подготовительная группа №3	6-7 лет		5	17

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 1.2.1 Обязательная часть: Целевые ориентиры

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<b>О чем узнают дети</b>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.		
<b>Что осваивают дети</b>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий пере- менный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> </ul>

	<p>малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>- бегать, не опуская головы;</li> <li>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивания;</li> <li>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</li> <li>- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</li> <li>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</li> <li>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ul>	<p>время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> <li>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</li> <li>- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;</li> </ul>	<p>правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</li> <li>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</li> <li>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</li> <li>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>	<p>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);</li> <li>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</li> <li>-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</li> <li>-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</li> </ul>
--	---	--	---	---

<p><b>Планируемые результаты освоения программы</b></p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>-Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.          -Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.          -Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.          - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.          - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.          - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.          - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.          - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).          - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.          - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.          - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.          - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.          - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.          - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.          - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.          Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельно удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
---	---	--	--	---

### **1.2.2. Особенности организации мониторинга образовательной деятельности «Физическая культура»**

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающим с группой детей 3—4 лет, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подход к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей. Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

#### **Разработан алгоритм по организации наблюдений:**

- Изучение диагностического инструментария, перечень заданий. Подготовка материалов. Подготовка карточек – сценариев.
- Подготовить комплект формуляров;
- Создать условия для проведения наблюдений;
- Определение возрастной группы детей к моменту проведения наблюдений;
- Протоколирование результатов наблюдений;
- Иметь обзор возрастных групп.
- Оценочную таблицу текущего уровня развития ребенка возрастной группы
- Сводная таблица изменений в развитии ребенка.
- Анализ и интерпретация результатов наблюдений (скрининговый метод)

#### **Пакет документов**

- Листы наблюдений за ребенком;
- Оценочные таблицы текущего уровня развития ребенка;
- Сводная таблица изменений в развитии ребенка;
- Оценочный лист по результатам наблюдений за ребенком.

### Основные диагностические методы педагога:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

### Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

### Критерии оценки:

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

**1 балл** — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает (низший уровень);

**2 балла** — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки (недостаточный уровень);

**3 балла** — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого (средний уровень сформированности компетенций);

**4 балла** — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки (высокий уровень);

**5 баллов** — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно (максимальный уровень).

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития:

1-1,5 выраженное несоответствие развитие ребенка возрасту, необходимость корректировки педагогического процесса данной образовательной области;

1,6 -2,8 – показатель отдельный проблем в развитии ребенка и незначительные трудности организации педагогического процесса в группе;

2,9 -3,7 средний уровень сформированности компетенций;

3,8 - 4.5- высокий уровень сформированности отдельных компетенций;

4,6 -5 максимальный уровень сформированности компетенций.

*(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

*Этап 1.* Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

*Этап 2.* Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета обще-групповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/данной образовательной области. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

### **Рекомендации по описанию инструментария педагогической диагностики в подготовительной к школе группе**

Инструментарий педагогической диагностики представляет собой описание тех проблемных ситуаций, вопросов, поручений, ситуаций наблюдения, которые вы используете для определения уровня сформированности у ребенка того или иного параметра оценки. Следует отметить, что часто в период проведения педагогической диагностики данные ситуации, вопросы и поручения могут повторяться, с тем чтобы уточнить качество оцениваемого параметра. Это возможно, когда ребенок длительно отсутствовал в группе или когда имеются расхождения в оценке определенного параметра между педагогами, работающими с этой группой детей. Музыкальные и физкультурные руководители, педагоги дополнительного образования принимают участие в обсуждении достижений детей группы, но разрабатывают свои диагностические критерии в соответствии со своей должностной инструкцией и направленностью образовательной деятельности.

Важно отметить, что диагностируемые параметры могут быть расширены. Сокращены в соответствии с потребностями конкретного учреждения, поэтому каждый параметр педагогической оценки может быть диагностирован несколькими методами, с тем чтобы достичь определенной точности. Также одна проблемная ситуация может быть направлена на оценку нескольких параметров, в том числе из разных образовательных областей.



## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Обязательная часть.**

«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.)

**Часть, формируемая участниками образовательного процесса.**

**Учебный план**

**Образовательной деятельности физическое развитие МБДОУ ДС «Росинка» на 2023-2024 учебный год.**

Непосредственно образовательная деятельность	2 младшая группа				Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	2 группы				2 группы				2 группы				2 группы			
	3-4 лет				4-5 лет				5-6 лет				6-7 лет			
	В нед.	В год	Раб. нед.	Уч. нед.	В нед.	В год	Раб. нед.	Уч. нед.	В нед.	В год	Раб. нед.	Уч. нед.	В нед.	В год	Раб. нед.	Уч. нед.
Физическое развитие (количество занятий)	2	76	50	38	2	76	50	38	2	76	50	38	2	76	50	38

**Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в ДС «Росинка» г. Волгодонска.**

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст		
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				

- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<b>2. Учебные физкультурные занятия</b>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>4. Совместная деятельность с семьей</b>					
4.1 Спортивно-семейные развлечения	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

## **Планирование образовательной области «Физическое развитие» Содержание работы по физическому воспитанию во второй младшей группе:**

Содержание образовательной области „Физическая культура" во второй младшей группе направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура:*

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*Подвижные игры:*

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Месяц	Тема и цели занятий 1-й недели		Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
1	2		3	4	5
Сентябрь		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
	Цель	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p><i>Подвижная игра «Бегите ко мне».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;</li> <li>- подпрыгивать на двух ногах на месте.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Догони меня».</i></p>	<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками.</p> <p><i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»</i> <i>Малоподвижные игры «Найди мяч», «Надуй мяч».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;</li> <li>- подлезать под шнур.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Найди свой домик».</i></p>
Октябрь	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</li> </ul> <p>Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;</li> <li>- при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.</li> </ul> <p>Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.</li> <li>- подлезать под шнур.</li> </ul> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку»</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i></p>	<p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу.</p> <p>Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>

		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>
<b>Ноябрь</b>	Цель	<p>Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять равновесие</li> </ul> <p>в ходьбе по уменьшенной площади;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мягко приземляться в прыжках.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе колонной по одному;</li> <li>- в прыжках из обруча в обруч.</li> </ul> <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Трамвай».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе колонной по одному;</li> <li>- ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно;</li> <li>- ползать на четвереньках.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Поезд».</i></p>	<p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой домик».</i></p>
<b>Декабрь</b>	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске,</li> <li>- в прыжках.</li> </ul> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Подвижная игра «Наседка и цыплята»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Лошадки».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги;</li> <li>- упражнять в прокатывании мяча.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Поезд».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную;</li> <li>- катать мяч друг другу, выдерживая направление;</li> <li>- подползать под дугу.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Птички и птенчики».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- подлезать под шнур, не касаясь руками;</li> <li>- сохранять равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Каравай».</i></p>

	1	2	3	4	5
Январь		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>
	Цель	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с перестроением и ходьбой парами;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики».</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;</li> <li>- мягкому приземлению на полусогнутые ноги;</li> <li>- прокатывать мяч вокруг предмета.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе парами и беге врассыпную;</li> <li>- прокатывать мяч друг другу;</li> <li>- подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя;</li> <li>- подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</i></p>
Февраль	Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге врассыпную;</li> <li>- в прыжках из обруча в обруч.</li> </ul> <p>Учить ходить переменными шагами через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «Птички в гнездышке».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;</li> <li>- в прокатывании мяча друг другу.</li> </ul> <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе переменным шагом через шнуры;</li> <li>- в беге врассыпную;</li> <li>- бросать мяч через шнур;</li> <li>- подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;</li> <li>- в беге врассыпную;</li> <li>- пролезать в обруч, не касаясь руками пола;</li> <li>- сохранять равновесие при ходьбе по доске.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Кролики».</i></p>
			<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>



Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать по кругу;</li> <li>- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;</li> <li>- мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», Малоподвижная игра «Найди цыпленка».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.</li> <li>- познакомить с прыжками в длину с места;</li> <li>- учить прокатывать мяч между предметами.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик», Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге по кругу;</li> <li>- в ползании по скамейке на ладонях и коленях;</li> <li>- учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», Малоподвижная игра «Каравай».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе парами;</li> <li>- в беге врассыпную;</li> <li>- в ходьбе с перешагиванием через брусок;</li> <li>- учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i></p>
------	---	---	---	--

	2		3	4	5
Апрель		<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>
	Цель	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу,</p> <p>-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</p> <p>-в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i></p>	<p>Упражнять: - ходить колонной по одному;</p> <p>- бегать врассыпную;</p> <p>-в прыжках с места.</p> <p>Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Пройди тихо».</i></p>	<p>Упражнять: - ходить и бегать врассыпную;</p> <p>-бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</p> <p>-ползать по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?».</i></p>	<p>Упражнять: -в ходьбе и беге колонной по одному;</p> <p>-влезать на наклонную лесенку;</p> <p>-в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».</i></p>
	Тема		<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятие 5-6</b>	<b>Занятие 7-8</b>
Май	Цель	<p>Упражнять:</p> <p>-ходить и бегать по кругу;</p> <p>-сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;</p> <p>-в перепрыгивании через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»,</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди цыпленка».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>-ходить и бегать врассыпную;</p> <p>-в подбрасывании мяча;</p> <p>-учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик»,</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>- ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;</p> <p>-бегать врассыпную;</p> <p>-учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;</p> <p>-в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>-в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений;</p> <p>- в беге врассыпную;</p> <p>-в равновесии.</p> <p>Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»,</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Каравай».</i></p>

### **Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе:**

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

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура:*

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Подвижные игры:*

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу

## Планирование образовательной области «Физическое развитие» средней группы.

Месяц	Задачи этапы	1-я неделя	2 -я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Сентябрь</b>	Задачи	Учитывать: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - подпрыгивать вверх энергично; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
	<b>1 -я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх. 4. Подлезание под дугу, поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Удочка»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за голову.	«Пойдем в гости»	

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Октябрь</b>	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной поверхности</li> <li>- находить свое место при ходьбе и беге. Р а з в и в а т ь глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</li> </ul> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах.</p>			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал- построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально).</p>
	<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой.	Танцевальные движения.	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Ноябрь</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; - в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; - в ходьбе и беге с изменением направления; -в прыжках на двух ногах; ползание на животе; -в перебрасывании мяча и др.; -в ползании на животе по скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их ползание на четвереньках.			
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
	<b>2-я часть : Основные виды движений</b>	1.Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая ч\з шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние.3 м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук). 3.Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Подвижная игра «Переправься через болото». 4. Подвижная игра «Ножки». 5. Игровое задание «Сбей кеглю».
	<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1—2</b>	<b>Занятия 3—4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер.			
Декабрь	<b>1-я часть : Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
	<b>2-я часть : Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см) 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (25см от пола). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
	<b>Подвижные игры.</b>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры.</b>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.	Ходьба в колонне по одному.	«Не боюсь».



<b>Январь</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.			
	<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
	<b>ОРУ</b>	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
	<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно) 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2- 3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
	<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске.	Танцевальные движения.	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Февраль</b>	Задачи	<p>Развить умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>			
	<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звеня.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
	<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счет «три».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	«Найди и промолчи»

1	2	3	4	5	6				
<b>Март</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>		<b>Занятия 3-4</b>		<b>Занятия 5-6</b>		<b>Занятия 7-8</b>	
	Задачи	<p>Учить: ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжках из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в цель; ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно.</p> <p>Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны.</p>							
	<b>1-я часть: Вводная</b>	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, перестроение в колонну по четыре							
	<b>ОРУ</b>	С малым мячом		Без предметов		С обручем		Без предметов	
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>		<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>4. Ползание по скамейке «по-медвежьему»</p>		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.</p>		<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. «Кто выше прыгнет?».</p> <p>2. «Кто точно бросит?».</p> <p>3. «Не урони мешочек».</p> <p>4. «Перетяни к себе».</p> <p>5. «Кати в цель».</p> <p>6. «Ловишки с мячом».</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»		«Медведь и пчелы»		«Не оставайся на полу»		Подвижные игры:		
<b>Малопо- движные игры</b>	«Эстафета «Мяч ведущему»		«Ходьба в колонне по одному»		«Угадай по голосу»		<p>1. «Больная птица».</p> <p>2. «Переправься по кочкам».</p> <p>3. «Удочка».</p> <p>4. «Проползи - не задень».</p> <p>5. Передача мяча над головой.</p> <p>6. «Мяч ведущему»</p>		

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
Апрель	Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу.			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
	<b>2-я часть : Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти.	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см) .2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
	<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
	<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений.	«Стоп»	«Угадай по Голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения.

1	2	3	4	5	6
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3—4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Май</b>	Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке; Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка».			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки».			
	<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка».	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока.
	<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

## Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе:

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

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Физическая культура:*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### *Подвижные игры:*

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами с соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

## Планирование образовательной области «Физическое развитие» старшей группы.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
<b>Сентябрь</b>	Номер	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
	Задачи	<p>Учить:- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>				
	<b>1 –я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С палкой	Без предмета	
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой,</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»(4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Быстро в колонну .</p> <p>2. «Пингвин».</p> <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешки)</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. «Поймай мяч («Собачка»).</p> <p>7. «Достань до колокольчика».</p>	



1	2	3	4	5	6
		ползанием на четвереньках.	5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.		Подвижные игры 1. «Проползи, не задень». 2. «Ловишки с ленточкой». 3. «Найди свой цвет».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«У кого мяч»	Ходьба в полуприседе по одному	Ходьба по одному с выполнением руками заданий	
<b>Октябрь</b>	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить: перестроению в колонну по два;- ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; поворотам во время ходьбы по сигналу; -выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках. Повторить пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие.			
	<b>1 -я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.  3. Перелазание с преодолением препятствия.	Игровые упражнения:  1.«Попади в корзину». 2.«Проползи, не задень». 3.«Не упади в ручей». 4.«На одной ножке по дорожке». 5.«Ловкие ребята» (с мячом). 6.«Перешагни, не задень».  Подвижные игры:  1. «Ловишки».

1	2	3	4	5	6
		4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.		4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	2.«Мы веселые ребята». 3.«У дочка». 4.«Защити товарища». 5.«Посади картофель». 6.«Затейники».
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Удочка»	«Гуси, гуси...»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает - не летает»	
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Ноябрь</b>	Задачи	<p>Учить: перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную; перебрасывание мяча в шеренге; ползание по скамейке на животе; ведение мяча между предметами; пролезание через обручи с мячом в руках; ходьбу с остановкой по сигналу.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой».</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.</p>			
	<b>1 -я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.			
	<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.	1..Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2.Ведение мяча с продвижением вперед.	1.Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Игровые упражнения: 1.«Брось и поймай». 2.«Высоко и далеко». 3.«Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).

1	2	3	4	5	6
Ноябрь		2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).	Подвижные игры  1. «Большая птица». 2. «Мяч водящему». 3. «Горелки». 4. «Ловишки с ленточками». 5. «Найди свою пару». 6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)
	<b>3-я часть: Подвижные</b>	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает - не летает»	
Декабрь	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить: ходьбе по наклонной доске; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции; прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; ползание на четвереньках между кеглями; подбрасывание и ловлю мяча; ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			

1	2	3	4	5	6
	ОРУ	С палкой	С палкой	С палкой	С палкой
Декабрь	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.	Игровые упражнения:  1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку.  Подвижные игры:
	<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	1. «Пятнашки». 2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень».
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»		
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо; ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой.			

1	2	3	4	5	6
Январь		— пролезании в обруч и в равновесии; ведении мяча в прямом направлении. Повторять и закреплять: ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешочком на голове; следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с ходьбой.			
	<b>ОРУ</b>	С кубиками	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые упражнения: 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок».  Подвижные игры: 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет».
	<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Съедобное - несъедобное»	«Угадай, что изменилось?»	
	Февраль	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>
Задачи		Учить:- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мячи в вертикальную цель; лазать по гимнастической стенке.			

	Закреплять: умение перепрыгивать через бруски; забрасывание мяча в корзину; забрасывание мяча в корзину; навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; подлезание под дугу и отбивание мяча о пол; подлезание под палку и перешагивание через нее.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов (аэробика)
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Игровые упражнения: 1.«Проползи — не урони». 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. «Дни недели». 4.«Мяч среднему» (круг). 5. «Покажи цель».  Подвижные игры: 1. «Прыгни и присядь». 2. «Ловкая пара». 3. «Догони мяч» (по кругу). 4.«Мяч через обруч». 5.«С кочки на кочку». 6. «Не оставайся на полу».
<b>Подвижные игры</b>	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Бег по расчету»	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Зима» (мороз — стоять, вьюга — бегать, снег - кружиться, метель — присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Март	Задачи	<p>Учить: ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжках из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в цель; ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно.</p> <p>Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны.</p>			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	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, перестроение в колонну по четыре			
	<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. Ползание по скамейке «по-медвежьему»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</li> <li>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>4. Подлезание под дугу (по ряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто выше прыгнет?».</li> <li>2. «Кто точно бросит?».</li> <li>3. «Не урони мешочек».</li> <li>4. «Перетяни к себе».</li> <li>5. «Кати в цель».</li> <li>6. «Ловишки с мячом».</li> </ol> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Больная птица».</li> <li>2. «Переправься по кочкам».</li> <li>3. «Удочка».</li> <li>4. «Проползи - не задень».</li> <li>5. Передача мяча над головой.</li> <li>6. «Мяч ведущему»</li> </ol>

1	2	3	4	5	6
	<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Апрель</b>	<b>Задачи</b>	<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой; бег на скорость.</p> <p>Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах; метании в вертикальную цель; ходьбе и беге между предметами; прокатывании обручей; равновесии в прыжках.</p> <p>Закреплять: исходное положение при метании в вертикальную цель; навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.</p>			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1.«Сбей кеглю».</p> <p>2.«Пробеги - не задень».</p> <p>3.«Догони обруч».</p> <p>4.«Догони мяч».</p>



<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.	4. Ползание по скамейке «по-медвежьему». 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в круг» (футбол с водящим).	4. Пръжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	Подвижные игры: 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учении». 3. «Метко в цель». 4. «Кто быстрее до флажка». 5. «Хитрая лиса».
	<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	
	<b>Малоподвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	
	<b>Номер занятия</b>	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3—4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Май</b>	<b>Задачи</b>	Учить прыжкам в длину. Упражнять: в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; перешагивании через надувные мячи; прыжках на двух ногах; перебрасывании мяча друг другу; лазании «по-медвежьему»; бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. Закреплять: умение ползать по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
	<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
	<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	Без предметов	С ленточками на скамейке

1	2	3	4	5	6
Май	<p><b>2-я часть:</b></p> <p><b>Основные виды движений</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке «по медвежьей».</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч» (футбол).</li> <li>2. «Пас друг другу».</li> <li>3. «Отбей волан».</li> <li>4. «Прокати - не урони» (обруч).</li> <li>5. «Забрось в кольцо».</li> <li>6. «Мяч о пол».</li> </ol> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чья команда дальше прыгнет?».</li> <li>2. «Посадка овощей».</li> <li>3. Бег через скакалку.</li> <li>4. «Горные спасатели».</li> <li>5. «Больная птица».</li> </ol>
	Подвижные игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	
	Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	

## Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной группе:

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

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Физическая культура:*

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо - физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

*Подвижные игры:*

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

## Планирование образовательной области «Физическое развитие» подготовительной группы.

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Задачи</b>                      Упражнять:                      - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;                      - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;                      - в сохранении равновесия на повышенной опоре.                      Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.                      Повторить упражнения: -на перебрасывание мяча и подлезании под шнур в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок</p>			
	<p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b></p>			
	<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (<i>социализация, коммуникация</i>)</p>			
	<p><b>Виды детской деятельности</b></p>			
	<p><b>1-я часть</b> <b>Вводная</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три</p>		
<p><b>О.Р.У.</b></p>	<p>1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.                      2. Опускания и повороты головы в стороны.                      3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.                      4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке.</p>			

Сентябрь	2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м).</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок).</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки).</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару» (ускорение).</p> <p>4. «Проводи мяч».</p> <p>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Дорожка препятствий».</p> <p>2. «Пингвины» (две команды).</p> <p>3. «Быстро передай» (боком).</p> <p>4. «Крокодилы» (в парах две команды).</p> <p>5. «Фигуры».</p>
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	

		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Октябрь	<p><b>Задачи</b></p> <p>Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; - прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.</p>				
	<p><b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b></p>				
	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (<i>физическая культура</i>); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (<i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i>)</p>				
	<p><b>Виды детской деятельности</b></p>				
	1-я часть	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.			
	Вводная	между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
О.Р.У.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.</li> <li>2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.</li> <li>3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках.</li> </ol>				
2-я часть	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч».</li> <li>2. «Круговая лапта».</li> <li>3. «Кто самый меткий?».</li> <li>4. «Эхо» (малоподвижная).</li> <li>5. «Совушка».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).</li> <li>2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды).</li> <li>3. «Ловкая пара».</li> <li>4. «Не задень» (2-3 команды)</li> </ol>	
Основные движения	2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу.				

3-я часть Подвижные Игры	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры».	«Охотники и утки», «Фигур- ная ходьба», «Улитка, иголка и нитка».	
Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи				
<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе по канату;</li> <li>- прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>- бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:</li> <li>- в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>- подползании под шнур;</li> <li>- прокатыванию обручей;</li> <li>- ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>- равновесии.</li> </ul> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>).</p>				
<b>Виды детской деятельности</b>				
<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий</p>			
<b>О.Р.У.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднятие и опускание плеч.</li> <li>2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.</li> <li>3. Приседания из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге</li> </ol>			

Ноябрь



	<p><b>2-я часть Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние -4м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»</p>
	<p><b>3-я часть Подвижные Игры</b></p>	<p>«Перелет птиц», «Затейники»</p>	<p>«Мышеловка», «Эхо»</p>	<p>«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)</p>	<p>до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»</p>

		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Декабрь	<b>Задачи</b>				
	<p>Закреплять навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбы с выполнением задания по сигналу;</li> <li>- бега с преодолением препятствий, парами;</li> <li>- перестроения с одной колонны в две и три;</li> <li>- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</li> </ul> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>- переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> </ul>				
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)</p>				
	<b>Виды детской деятельности</b>				
	<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий т(6-8 брусков), между набивными мячами			
<b>О.Р.У.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.</li> <li>2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</li> <li>3. Выпады вперед, в сторону.</li> <li>4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза.</li> </ol>				

<p><b>2-я часть</b> <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p>5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3м).</p> <p>3. Упражнения «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</p>	<p>1. Ходьба по скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние - 3 м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Догони пару».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Снайперы».</p> <p>4. «Затейники».</p> <p>5. «Горелки».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Передал - садись».</p> <p>2. «Гонка тачек».</p> <p>3. «Хитрая лиса».</p> <p>4. «Перемени предмет».</p> <p>5. «Коршун и наседки».</p> <p>6. «Загони льдинку».</p> <p>7. «Догони мяч».</p> <p>8. «Паутинки» (обручи, ленты)</p>
<p><b>3-я часть</b> <b>Подвижные Игры</b></p>	<p>«Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись».</p>	<p>«Перемени предмет», «Летает - не летает».</p>	<p>«Два Мороза» «Пройди бесшумно».</p>	

		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Январь</b>	<b>Задачи</b>				
	Учить:- ходьбе приставным шагом;- прыжкам на мягком покрытии;- метанию набивного мяча. Закреплять:- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;- переползание по скамейке. Развивать:- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить:- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед				
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ( <i>физическая культура</i> ); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i> )				
	<b>Виды детской деятельности</b>				
	<b>1-я часть</b> <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
<b>О.Р.У.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.</li> <li>2. Сед из положения лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.</li> <li>3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).</li> <li>4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).</li> </ol>				

Январь	2-я часть Основные движения	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи) 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек».  <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»	
	3-я часть Подвижные Игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	«Гусеница»	
Февраль	Занятия 1-2		Занятия 3-4		Занятия 5-6	Занятия 7-8
	<b>Задачи</b>					
	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке ;ходьбе и беге между предметами ;пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. Учить: ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель					
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>					

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

### Виды детской деятельности

<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом.			
<b>О.Р.У.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</li> <li>2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.</li> <li>3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору.</li> <li>4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге.</li> </ol>			
<b>2-я часть Основные движения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>5. Бросание мяча с произведением хлопка.</li> <li>6. Прыжки через скакалку с</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).</li> <li>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</li> <li>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м).</li> <li>2. Пролезание в обруч (3шт.) поочередно прямо и боком.</li> <li>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги - не задень».</li> <li>2. «По местам».</li> <li>3. «Мяч водящему».</li> <li>4. «Пожарные на учениях».</li> <li>5. «Ловишки с мячом».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</li> <li>2. «Дни недели».</li> <li>3. «Мяч от пола».</li> <li>4. «Через тоннель».</li> <li>5. «Больная птица».</li> <li>6. «Палочка-выручалочка» (с</li> </ol>

	промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.			расчетом по порядку)
3-я часть Подвижные игры	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери», «Кто ушел?»	
	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Задачи</b>				
Закреплять: - навыки ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке. Упражнять: - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Развивать: - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу				
<b>Март</b>	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>			

<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
<p><b>Виды детской деятельности</b></p>				
<p>1-я часть <b>Вводная</b></p> <p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>				
<p><b>О.Р.У.</b></p> <p>1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. 2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене. 3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладонью вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной). 4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге.</p>				
<p>Март</p>	<p>2-я часть <b>Основные движения</b></p>			
	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята»</p>



3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Эхо»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	(спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках).
Занятия 1-2		Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Задачи</b>				
<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</li> <li>- ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка».</li> </ul> <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу с изменением направления;</li> <li>- навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>- метание в вертикальную цель;</li> <li>- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить:</li> <li>- прыжки с продвижением вперед;</li> <li>- ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>- прыжки через короткую скакалку;</li> <li>- ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега</li> </ul>				
<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура</i>,</p>				

социализация, коммуникация, музыка)

**Виды детской деятельности**

**1-я часть Вводная** Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»

**О.Р.У.** 1. Вращение обруча обеими кистями рук.  
2. Прогибания, лежа на животе.  
3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.  
4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке.

Апрель

<p><b>2-я часть Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой».</p>
---	--	---	--	---

<p><b>3-я часть Подвижные игры</b></p>	<p>«Ловля обезьян», «Пройди - не задень»</p>	<p>«Прыгни - присядь», «Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	
--	--	-----------------------------------	--------------------------	--

		Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
<b>Май</b>	<b>Задачи</b>				
	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать на скорость;</li> <li>- бегать со средней скоростью до 100 м.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках в длину с разбега;</li> <li>- перебрасывании мяча в шеренгах;</li> <li>- равновесии в прыжках;</li> <li>- забрасывании мяча в корзину двумя руками</li> </ul> <p>Повторять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «Крокодил»;</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- ведение мяча</li> </ul>				
	<b>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)</b>				
	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи(вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>).</p>				
	<b>Виды детской деятельности</b>				
<b>1-я часть Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.				
<b>О.Р.У.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.</li> <li>2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).</li> <li>3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.</li> <li>4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза.</li> </ol>				

<p><b>2-я часть</b> <b>Основные движения</b></p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг -передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние - 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках «Крокодил».</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»</p>
<p><b>3-я часть</b> <b>Подвижные игры</b></p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Лодочки и пассажиры», «Запрещенное движение»</p>	<p>«Прыгни - присядь»</p>	

**2.2 Описание вариативных форм ,способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

Направления работы	Формы работы	
Физическое развитие	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно - диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

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

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

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

## Методы и приемы обучения

### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

### 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.

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

### **Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.



Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### Перспективный план по взаимодействию с родителями на 2023-2024 учебный год.

Дата	Родительские собрания	Консультации		Беседы		Папки-передвижки
		групповые	индивидуальные	групповые	индивидуальные	(наглядная информация)
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.			Итоги обследования физической подготовленности детей(во всех группах)	Подготовка к «Олимпийским надеждам»(одежда детей).	Сводная таблица по результатам тестирования детей. Консультация для родителей «Начальное ознакомление детей со спортом» Приглашение родителей на спортивный праздник.
<b>Октябрь</b>		Задачи физического воспитания в каждой возрастной гр.	«Как провести выходной день с пользой». (во всех группах)	Приглашение родителей на спортивный праздник.	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	«Профилактика ОРЗ в домашних условиях» (во всех группах)
<b>Ноябрь</b>			«Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах)	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». (подготов.гр.)		Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке». (во всех группах).
<b>Декабрь</b>		« Значение утренней гимнастики для дошколят»		«Физические упражнения в детском саду и дома» (младшая гр.)		Фотовыставка « Веселые старты» .

<b>Январь</b>			Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей: «Спортивный уголок дома»		«О детской одежде для зимних прогулок»(во всех группах).	Ширма: «Зимние игры и забавы малышей».
<b>Февраль</b>		«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (старшая, подготовит.гр.)			Ваш ребенок на занятиях по физкультуре (подготовит.гр.)	Памятки (буклеты) по физическому воспитанию: «О детской одежде» (мл.гр.) «Что делать, если у ребенка плоскостопие» (ст.,подготовит.)
<b>Март</b>			«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	«Физические упражнения для оздоровления детей с частыми ОРЗ» (мл.гр.)		Фотовыставка «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» «Роль занятий по физкультуре в подготовке детей к школе» (подготовит.гр.)
<b>Апрель</b>			«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» (во всех группах).		Рекомендации по приобретению самокатов.	Подвижные игры и игровые упражнения - увлекательная форма проведения домашнего досуга»
<b>Май</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы за уч. год	«Как быть здоровым. Гигиена тела и души» (мл. гр.)	«Развиваем ловкость у детей»(старшая, подг.гр.) «Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма» (во всех группах).		Результаты тестирования детей по физической подготовленности (во всех группах)	Памятки (буклеты): «Скоро лето!» Приглашение на праздник - День защиты детей. Памятки для родителей: «Закаливание- первый шаг на пути к здоровью»(во всех группах).

### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ**

#### **3.1. Психолого–педагогические условия реализации Программы, обеспечивающие развитие ребенка.**

##### **Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

## **Роль педагога в организации психолого-педагогических условий Создание условий для физического развития**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.**

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов

(палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

№п\п	Наименование	Кол-во
1.	Корзины для мячей	3
2.	Канат для перетягивания(дл.10м.d2,5см.)	1
3.	Стенка гимнастическая, деревянная 1800x800x150мм.,с крепежом	3
4.	Мат гимнастический(100x100x10)	2
5.	Палочки деревянные (30см.)	12
6.	Палки гимнастические (1м.)	6
7.	Палки гимнастические с флажком	2
8.	Палки гимнастические голубые	25
9.	Комплект кеглей	2
10.	Скамейка гимнастическая	1
11.	Кольцеброс	2
12.	Мяч фитбол	1
13.	Мяч набивной	6
14.	Мячи футбольные	2
15.	Мячи баскетбольные	8
16.	Мячи резиновые D 12/5	25
17.	Мячи резиновые 200	25
18.	Мячи резиновые d 6	25
19.	Скакалка длинная	10
20.	Скакалка короткая	15
21.	Дуги	2
22.	Флажки цветные	30
23.	Корзины для палок	2
24.	Обручи плоский	8
25.	Обруч зеленый	23
26.	Корзина для мячей на колёсах передвижной.	1

27	Коврики массажные	6
28	Туннель	2
29.	Лыжи пластиковые с палками	2 пары
30.	Палка гимнастическая деревянная	3
31.	Набор фишек-разметок	1
32.	Гантели детские	25
33.	Клипса :палка -обруч	4
34.	Клипса :палка -палка	4
35.	Втулка для конуса	4
36.	Кирпич держатель	4
37.	Массажные полусферы	4
38	Дарц мишень	1
39	Навесная деревянная мишень (на зацепах)	1
40	Гладкая доска на зацепах (навесная)	1
41	Ребристая доска на зацепах (навесная)	1
42	Набор хоккейный	1
43	Конус ориентир оранжевый с отверстиями	4
44	Обруч металлический	5
45	Обруч (80см.)	2
46	Набор цветных стоек ориентиров(15 см)	4

На улице имеется спортивная площадка с асфальтовым покрытием.

### **3.3.Методическое обеспечение реализации программы:**

- 1.Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
- 2.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- 3.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- 4.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- 5.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- 6.Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет».
- 7.Микляева Н. В. «Физкультурно – оздоровительная работа в д\с в контексте ФГТ» УЦ Перспектива Москва 2011г.
- 8.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012г.
- 9.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе» - М: Мозаика-Синтез, 2012г.
- 10.«Авторские тренажеры в физ. воспитании и двигательной реабилитации детей». «Глобус Пресс»2011.
- 11.Н.Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Москва Айрис Пресс 2011г.
- 12.«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики». М: Мозаика-Синтез, 2011г.
- 13.Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2013г.
- 14.И.Н.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений» - М: Мозаика-Синтез, 2010г.

15.»Коррекция нарушений речевого развития в «театре» физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и мл.школьного возраста» 2012г.

16. Е.Н. Подольская «Необычные физкультурные занятия дошкольников» Волгоград 2011г.

17. Л.А. Соколова «Детские Олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет ». Волгоград 2014г.

18.Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет».

Наглядно – дидактические пособия:

Серия «Мир в картинках», »Спортивный инвентарь»

Серия «Рассказы по картинкам», »Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...», «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»



**Традиционные события , праздники, мероприятия**  
**План спортивно-досуговых мероприятий и**  
**физкультурных развлечений с детьми 3-7 лет на 2023-2024 учебный год МБДОУ ДС «Росинка» г. Волгодонск.**

№п\п	Тема	Контингент воспитанников	Срок реализации	Ответственный
1	1. ДЕНЬ ЗНАНИЙ Физкультурный досуг: 2. «Осенний марафон»	Все группы  Подготовительные и старшие группы	СЕНТЯБРЬ	Инструктор ФВ.
2	Спортивное развлечение: «Осень в Простоквашино» «Веселые старты»	Средние гр Подготовительные Старшие	ОКТЯБРЬ	Инструктор ФВ.
3	Спортивное развлечение: «День здоровья»	Все группы	НОЯБРЬ	Инструктор ФВ.
4	Физкультурный досуг « Зимушка-зима» «Снеговик нас ждет на праздник»	Подготовительные и Средние	ДЕКАБРЬ	Инструктор ФВ.,
5	Спортивное развлечение: « Зимние игры и забавы» «Царство снежинок»	Старшие  2младшие	ЯНВАРЬ	Инструктор ФВ
6	Спортивный праздник: «Сильные, ловкие, смелые» «Маленькие да удаленькие»	Подготовительные Средние группы	ФЕВРАЛЬ	Инструктор ФВ.
7	Спортивное развлечение: «Весенняя капель»  «Незнайка в гостях у ребят»	Старшие  2младшие	МАРТ	Инструктор ФВ.
8	Спортивное развлечение: «Космическое путешествие» «Веселый самокат»	Подготовительные Средние группы	АПРЕЛЬ	Инструктор ФВ.
9	Спортивное развлечение: «Велокросс Победы» «Любим спортом заниматься»	Старшие  2младшие	МАЙ	Инструктор ФВ.

### 3.5.Кадровое обеспечение Программы

## Циклограмма деятельности инструктора физического воспитания Юровской В.А.

<u>Дни недели</u>	<u>Содержание деятельности</u>	<u>Время</u>	<u>Группа</u>	
<b><u>Понедельник</u></b>	1	Подготовка к проведению утренней гимнастики.	8.00 - 8.05	
	2	Утренняя гимнастика	8.05- 8.30	3,1,2,10.
	3	Работа с литературой по составлению физкультурных праздников, досугов, развлечений	8.30-9.00	
	4	Индивидуальная работа с детьми ПМПК (на основе мониторинга) младших группы.	9.00 – 10.00	6,4.
	5	Подготовка к занятиям: проветривание зала, проверка и подготовка оборудования.	10.00-10.30	
	6	НОД	10.30-11.55	6,5,3
	7	Уборка инвентаря.	11.55 – 12.15	
	8	Работа по взаимодействию с воспитателями младших групп.	12.15 -13.15	
	9	Взаимодействие со старшим воспитателем.	13.15 - 14.00	
<b><u>Вторник</u></b>	1	Подготовка к проведению утренней гимнастики.	8.00 - 8.05	
	2	Утренняя гимнастика	8.05- 8.30	3,1,2,10.
	3	Подготовка к занятиям: проветривание зала, проверка и подготовка оборудования.	8.30 – 9.00	
	4	НОД	9.00. -10.20	4,9,2.
	5	Уборка инвентаря.	10.20-10.30	
	6	Индивидуальная работа с детьми ПМПК (на основе мониторинга) средние группы	10.30-11.00	9,5.
	7	Работа по взаимодействию с воспитателями средних групп.	11.00- 11.30	
	8	Разработка и подбор материала для составления комплексов утренней зарядки, ОРУ.	11.30– 12.30	
	9	Работа по взаимодействию с музыкальным руководителем	12.30 - 13.00	
	10	Работа с методической литературой.	13.00 - 14.00	

<u>Дни недели</u>	<u>Содержание деятельности</u>	<u>Время</u>	<u>Группа</u>	
<u>Среда</u>	1	Подготовка к проведению утренней гимнастики.	8.00 - 8.05	
	2	Утренняя гимнастика.	8.05- 8.30	1,3,2,10.
	3	Подготовка к занятиям: проветривание зала, проверка и подготовка оборудования	8.30 – 9.00	
	4	НОД	9.00-11.00	4,6,1,3.
	5	Индивидуальная работа с детьми ПМПК (на основе мониторинга) подготовительные группы	11.00-11.55	1,3.
	6	Работа по подбору материалов для консультаций родителей	11.55-12.15	
	7	Уборка инвентаря, проветривание.	12.15-12.30	
	8	Самообразование.	12.30-13.00	
	9	Пед. час	13.00-14.00	
<u>Четверг</u>	1	Подготовка к проведению утренней гимнастики.	8.00 - 8.05	
	2	Утренняя гимнастика	8.05 – 8.30	1,3,2,10.
	3	Подготовка к занятиям: проветривание зала, проверка и подготовка оборудования.	8.30 - 9.00	
	4	НОД	9.00- 10.25	5,9,10.
	6	Уборка инвентаря.	10.25 – 10.50	
	7	Индивидуальная работа с ЧБД	10.50-11.50	
	8	Изготовление дидактических игр и пособий, написание планов на следующую неделю.	11.50-13.00	
	9	Взаимодействие с психологом	13.00-13.30	
	10	Работа по взаимодействию с воспитателями подготовительных групп.	13.30 – 14.00	

<u>Дни недели</u>	<u>Содержание деятельности</u>	<u>Время</u>	<u>Группа</u>	
<u>Пятница</u>	1	Подготовка к проведению утренней гимнастики.	8.00 - 8.05	
	2	Утренняя гимнастика.	8.05– 8.30	1,3,2,10.
	3	Работа с документацией, подбору материалов для консультаций педагогов.	8.30-9.00	
	4	Индивидуальная работа с детьми ПМПК (на основе мониторинга) старших групп.	9.00-10.00	
	5	Подготовка к занятиям: проветривание зала, проверка и подготовка оборудования.	10.00-10.20	
	6	НОД	10.20 - 11.55.	10,2,1.
	7	Индивидуальная работа с детьми ПМПК (на основе мониторинга) старших группы	11.55-12.20	2,10.
	8	Уборка инвентаря.	12.20 - 12.50	
	9	Работа по взаимодействию с воспитателями старших групп	12.50-13.00	
	10	Работа по написанию планов, сценариев, с методической литературой.	13.00-14.00	

**Всего: 30 часов**

## **IV Краткая презентация Программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа (далее Программа), разработана с учетом ООП ДО, основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, (издание 3-е, исправленное и дополненное) МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2015 г.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа сформирована как программа психолого - педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### **Нормативно-правовая база**

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### **Цель образовательной программы**

Создание благоприятных условий для полноценного дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств личности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, содействие и сотрудничество с семьями воспитанников.

### **Цель детского сада по физическому воспитанию дошкольников**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи программы:**

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;

Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения;

Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

Уважительное отношение к результатам детского творчества;

Единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОУ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛА:**

-ЦЕЛЕВОЙ

-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

-ОРГАНИЗАЦИОННЫ

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели и задачи программы, принципы и подходы к её формированию, характеристики особенностей развития детей, а также планируемые результаты освоения программы. Результаты освоения образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

В него входит:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы;
- описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- взаимодействие с социальными институтами детства;
- вариативная часть программы.

**Организационный раздел** включает в себя:

- материально-техническое обеспечение;
- обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания;
- организация режима пребывания детей в ДОО;
- особенности традиционных событий, праздников, мероприятий;
- учебный план и комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности;
- особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

### **Основная цель:**

Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка.

### **Задачи физического развития:**

#### **Оздоровительные:**

формирование правильной осанки; развитие гармоничного телосложения; развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов

#### **Образовательные:**

формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений)

#### **Воспитательные:**

формирование потребности в ежедневных физических упражнениях; воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности; приобретение грации, пластичности, выразительности движений; воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

### **Основные направления работы по физическому развитию детей в дошкольном учреждении:**

-Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств (координация, гибкость)

- Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения
- Приобретение опыта в двигательной активности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерб организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в 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.)

#### **Задачи во второй младшей группе (3-4 года)**

- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- Содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);
- Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие;
- Приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы;
- Добиваться овладения разными видами ходьбы и бега;
- Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь;
- Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле;
- Приучать действовать совместно, в общем темпе;
- Упражнять в сохранении равновесия; Учить поддерживать правильную осанку;
- Учить кататься на санках. Трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи. Ходить на них;
- Учить выполнять правила в подвижных играх.

#### **Ожидаемый результат:**

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
- выполняет движения по сигналу педагога;
- согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;



- бегает, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках;
- лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах, в длину, с места; - катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м,
- бросает мяч двумя руками от груди, из- за головы,
- бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность;
- строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы.

#### **Задачи в средней группе (4-5 лет):**

- Формировать умение правильно выполнять движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;
- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;
- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество);
- закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;
- учить ползать пролезать перелезать через предметы;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве; учить прыгать через короткую скакалку;
- учить построениями перестроениям, соблюдая дистанцию во время движения; учить правильно принимать исходное положение при выполнении общеразвивающих упражнений;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость.

#### **Ожидаемый результат:**

- умеет ходить и бегать согласуя движения рук и ног;
- сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры;
- ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м.,
- принимает правильное исходное положение при метании,

-метает предметы разными способами левой и правой рукой,  
-отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд;  
-лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой ;  
-ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места;  
-строится в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;  
-придумывает варианты подвижных игр;  
-имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных упражнениях;  
-знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных играх правила страховки, само страховки при выполнении физических упражнений.

#### **Задачи в старшей группе (5-6 лет):**

- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.
- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет);
- Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.
- Добиваться правильной техники выполнения движений.
- Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.
- Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.
- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.
- Учить сочетать замах с броском при метании.
- Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали.
- Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении
- Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться.
- Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.
- Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения.

#### **Ожидаемый результат:**

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения;
- имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;
- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5 м.;
- метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12 м.;
- метает предметы в движущуюся цель;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгает в обозначенное место с высоты 30 см.;
- прыгает в длину с места на расстояние до 1 м., с разбега – 100 см-180 см.. в высоту с разбега - 40-50 см; - прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами; перестраивается в колонну по 2,3, на ходу;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;
- активно участвует в играх с элементами спорта.

#### **Задачи в подготовительной группе (6-7 лет):**

- Развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям. Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. Совершенствовать ранее освоенные движения.
- Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности.
- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма (для детей 5-6 лет);
- Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме.
- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
- Добиваться правильной техники выполнения движений.

- Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.
- Учить бегать наперегонки с преодолением препятствий.
- Продолжать учить сочетать замах с броском при метании.
- Учить кататься на коньках (для детей 6- 7 лет);
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.
- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии.
- Учить сочетать замах с броском при метании.
- Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали.
- Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться.
- Выполнять движения ритмично, в указанном темпе.
- Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности.
- Учить выполнять упражнения из разных исходных положений.
- Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки.
- Учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки.
- Учить кататься на самокате, двухколесном велосипеде.
- Учить самостоятельно надевать коньки, сохранять равновесие на коньках, кататься по прямой, отталкиваясь поочередно.
- Учить элементам спортивных игр.
- Продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

### **Ожидаемый результат:**

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения;
- имеет привычку самостоятельно заниматься физкультур. упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;

- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;
- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет движения на равновесие;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг.);
- бросает предметы в цель из разных положений; - попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м., - метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м.;
- метает предметы в движущуюся цель; - лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами; перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.