

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД №12 «ЖУРАВЛИК»

города Рубцовска Алтайского края

658207, Алтайский край, г. Рубцовск ул. Дзержинского, 9

телефон: 5-93-33, 5-92-39, detcad12@mail.ru

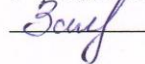
ИНН 2209010357; ОГРН 1022200811731

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 12
«Журавлик»
30.08.2022 протокол № 5

СОГЛАСОВАНО

Советом МБДОУ «Детский
сад № 12 «Журавлик»
29.08.2022 протокол № 3
Председатель Совета
Учреждения

 Е.А. Занина

УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 12
«Журавлик»
М.Р. Клейн
Приказ № 157 от 30.08.2022



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год**

Срок реализации программы 1 год.

Составители:

Гринько Олеся Владимировна, инструктор
по физической культуре
первой квалификационной категории

г. Рубцовск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы формирования Программы	4-5
1.1.3.	Характеристики значимые для разработки и реализации Программы	5-9
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.2.1.	Целевые ориентиры реализации Программы	9-13
1.2.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания Программы	13-15
1.3.	Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития воспитанников	15-18
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Модель организации воспитательно-образовательного процесса	19
2.2.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	19-21
2.3.	Календарно-тематический план	
2.3.1.	Третий год жизни. Первая младшая группа	22-28
2.3.2.	Четвертый год жизни. Вторая младшая группа	29-38
2.3.3.	Пятый год жизни. Средняя группа	39-53
2.3.4.	Шестой год жизни. Старшая группа	54-68
2.3.5.	Седьмой год жизни. Подготовительная группа	69-82
2.4.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть) Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	83-84
2.5.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	85-86
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	86-87
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников	87-91
2.8.	Взаимодействие с учреждениями социальной сферы	91-92
III.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы	93-94
3.2.	Список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы	94-95
3.3.	Распорядок и режим дня	95-98
3.4.	Описание особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий	98
3.5.	Комплексы утренней гимнастики	99-102
3.6.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	102-104
IV.	Краткая презентация Программы	105-106
V.	Приложения.	
	Приложение 1. Показатели физической подготовленности детей	107-108

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 2-7 лет Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №12 «Журавлик» в соответствии с Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 «Журавлик» города Рубцовска (далее - Программа) - это нормативно-управленческий документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса.

Рабочая программа обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 "Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организации» (зарегистрирован в, начального общего Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)".
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 02.12.2020г.),
- Постановление Правительства Российской организации от 5 августа 2013 г. № 662 "Об осуществлении мониторинга системы образования".
- Конституция РФ, ст. 43,72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Устав МБДОУ.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники, их родители (законные представители), педагогические работники.

Содержание рабочей программы:

- учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;
- учитывает сложившиеся традиции МБДОУ, группы.

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: повышение эффективности воспитательно-образовательной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития воспитанника.

Задачи рабочей Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

1.1.2. Принципы формирования Программы:

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» образовательно-воспитательного процесса от простого к сложному);
- принцип научности (содержание материала основывается на современных научных достижениях);
- учёт возрастных особенностей воспитанников (содержание и методика работы ориентированы на воспитанников конкретного возраста);
- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с воспитанниками);
- принцип индивидуализации рабочей программы (предполагает максимальный учёт характерологических особенностей каждого воспитанника);

- принцип результативности (прописаны планируемые результаты реализации рабочей программы);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания рабочей программы к реальным условиям жизни и деятельности воспитанников);
- принцип межпредметности (обеспечивается связь рабочей программы с другими науками или областями деятельности).

Рабочая программа:

- соответствует принципам гуманизации, системности, непрерывности образования, развивающего характера образования, дифференциации и индивидуализации;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и воспитанников и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

1.1.3. Характеристики значимые для разработки и реализации Программы

Содержание Программы и организация образовательного процесса реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ «Детский сад № 12 «Журавлик»

В детском саду функционируют 6 групп общеразвивающей направленности, в которых осуществляется воспитание и развитие детей с 2 до 7 лет. Списочный состав воспитанников – 153 ребенка.

Характеристика воспитанников по группам здоровья:

I группа – 78 человека

II группа – 70 человек

III группа – 5 человек

Возрастные особенности детей:

Первая младшая группа (2-3 года)

Организм младших воспитанников недостаточно окреп. Воспитанники легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких воспитанника пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи.

К трем годам воспитанник уже готов самостоятельно принимать пищу, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться туалетом, пользоваться носовым платком и расческой, полотенцем.

На третьем году жизни воспитанники активно овладевают разнообразными движениями, что позволяет им более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества

предметов, осваивать новые способы действий. Однако они еще не способны постоянно контролировать свои движения.

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Отношение воспитанника четвертого года жизни к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими умениями и навыками личной гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроена выполнение элементарных трудовых процессов и самообслуживание (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда). К концу четвёртого года жизни воспитанник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы воспитанника, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

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

Средняя группа (4-5 лет)

В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса воспитанника к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. Проблема здоровья начинает занимать воспитанника как неотъемлемая часть познания человека. Привлекает воспитанника и вариативность способов здоровьесберегающей действительности: чтобы быть здоровым, нужно уметь умываться и чистить зубы, ухаживать за ушами и глазами, быть опрятным, чистым, соблюдать режим дня, необходимо правильно использовать атрибуты, сопровождающие здоровый образ жизни. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте воспитанниками хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. К 4—5 годам воспитанник способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Воспитанники имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая причёска»). К пяти годам воспитанники имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

С развитием самосознания и нарастанием произвольности поведения становится возможным решение более сложных задач в области сохранения и сбережения здоровья. Воспитанник 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах

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

Старшая группа (5-6 лет)

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тела человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные

гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнение простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми детьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышает температуру, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности поведения к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер.

Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Все возрастные группы МБДОУ «Журавлик» являются группами общеразвивающей направленности.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у воспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников,

формируется готовность к предстоящему школьному обучению.. движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры реализации образовательной области «Физическое развитие»:

В соответствии с ФГОС ДО к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

2 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилок, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной

активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- 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;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
- шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.
- *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.2.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания Программы:

К трем годам:

- воспитанник интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;

- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

К четырем годам:

- Воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;
- эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

К пяти годам:

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

К шести годам:

- Двигательный опыт воспитанника 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 стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

К семи годам:

- двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

1.3. Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития воспитанников

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития воспитанников. Она осуществляется педагогами в рамках педагогической диагностики (мониторинга), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Для фиксации достижений воспитанников используются методические пособия Н.В. Верещагиной, разработанные для каждой возрастной группы «Диагностика педагогического процесса» – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014).

Пособие содержит структурированный в таблицы диагностический материал, направленный на оценку качества педагогического процесса во всех возрастных группах дошкольной образовательной организации. Заполненные таблицы позволяют сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка и определить общегрупповую тенденцию развития детей в каждой возрастной группе, что регламентировано п. 3.2.2. ФГОС ДО.

Итоговые цифры сравниваются между возрастными группами, а также с данными, полученными в предыдущие периоды. При этом выявляются наиболее слабо усвоенные разделы программы или направления развития воспитанников. По результатам диагностического обследования планируется индивидуальная и подгрупповая работа.

Заполнение таблиц воспитателями проводится 2 раза в год в процессе диагностического обследования в соответствии с Учебным графиком.

Первичное обследование проводится с целью определения актуального уровня и «зоны ближайшего развития» каждого воспитанника, своевременного выявления задержек развития или отставания по некоторым параметрам. Цель промежуточного обследования, организуемого в отношении воспитанников, имеющих проблемы в освоении Программы – своевременное внесение коррективов в процесс реализации Программы, выстраивание индивидуальных траекторий развития воспитанников, которые по каким-либо причинам (длительное отсутствие в МБДОУ, наличие трудностей и др.) не могут успешно осваивать программный материал. В процессе итогового обследования просматривается и фиксируется динамика развития каждого воспитанника в течение года.

Обследование воспитанников проводят в процессе обобщающей и контрольно-итоговой непосредственно образовательной деятельности, но чаще - индивидуально в любое свободное время в форме игры. Некоторые умения и навыки выявляются в процессе бесед, наблюдения, изучения продуктов детской деятельности.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Диагностика физической подготовленности воспитанников также осуществляется 2 раза в год. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Виды движений	2 мл. группа детей _____		Средняя группа детей		Старшая группа детей		Подготовительная группа детей	
Сила	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Конец года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				

Бег на скорость	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Конец года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				
Метание мяча	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
вдаль								
Начало года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Конец года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				
Прыжки в длину с места	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Конец года								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				
Прыжки в высоту с места	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
Начало года								

Высокий									
Средний									
Низкий									
Конец года									
Высокий									
Средний									
Низкий			6	10	5	9	2	4	
Средний результат по всем группам: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				ВСЕГО: Средний результат по всем группам: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:					
Бег	на	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
выносливость									
Начало года									
Высокий									
Средний									
Низкий									
Конец года									
Высокий									
Средний									
Низкий									
Средний результат по всем группам: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				ВСЕГО: Средний результат по всем группам: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:					
Итого справились и имели высокий результат: На начало года: На конец года:									

II. Содержательный раздел

2.1. Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс предусматривает решение задач Программы в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в группе, которой предусмотрено время, выделяемое на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации:

- образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и детей, реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе – в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности;
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации основной общеобразовательной программы МБДОУ.

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно - силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны):

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль, метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогнуться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

Данные задачи решаются как в процессе организованных форм детской активности, так и в самостоятельной деятельности воспитанников (индивидуально и по подгруппам, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников).

Физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками строится на принципах здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий. Действия педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая предусматривает:

- разумный приоритет ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создание саморазвивающейся среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, узких специалистов, медицинских работников и родителей/законных представителей);
- формирование единого здоровьесберегающего пространства семьи и МБДОУ.

2.3. Календарно – тематический план.

2.3.1. Третий год жизни. Первая младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

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

Содержание образовательной деятельности

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

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

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

Календарно-тематический план
Образовательная область «Физическая культура» 1-ая младшая группа

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1 – 5 неделя		Тема. «Пойдём в гости к кукле, зайчику, мишке» Программное содержание. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании. Развивать чувство равновесия, воспитывать положительные эмоции.	1		П/и «Догонялки» Программное содержание. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении Игра – забава с воздушными шарами Программное содержание. Развивать двигательную активность.
			2		
Октябрь					
1 – 4 неделя		Тема. «В гостях у кукол» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании. Развивать внимание и умение реагировать на слово.	1		П/и «Солнышко и дождик» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. Игра – забава «Гимнастические мячи» Программное содержание. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.
			2		
Ноябрь					

1 – 2 неделя		Тема. «Воробышки и попрыгунчики» Программное содержание. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость.	1		П/и «Воробышки и кот» Программное содержание. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.
			2		Образные упражнения «Мы котята» Программное содержание. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.
3 – 4 неделя		Тема. «Путешествие в лес на поезде, на автобусе» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча. Развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык.	1		П/и «Лесные жучки» Программное содержание. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием.
			2		Музыкально-ритмические движения «Вот как мы умеем» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Декабрь					
1 – 2 неделя		Тема. «Курочка с цыплятами» Программное содержание. Познакомить с броском мешочка вдаль правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске. Развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.	1		П/и «Цыплята и кот» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков.
			2		Катание на детских машинках Программное содержание. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.

3 – 4 неделя		Тема. «Цирк» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, развивать умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из – за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость.	1		П/и «Лошадки» Программное содержание. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с с текстом стихотворения. Музыкально-ритмические движения «Нам на празднике весело» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
			2		
Январь					
1 – 2 неделя		Тема. «Магазин игрушек (на автомобиле)» Программное содержание. Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.	1		П/и «Автомобиль» Программное содержание. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными. Игра – задание «Перешагни через палку» Программное содержание. Тренировать в перешагивании через предмет.
			2		
3 – неделя		Тема. «Магазин игрушек (на самолёте)» Программное содержание. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность	1		П/и «Самолёты» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Физическое Упражнение «Обезьянки» Программное содержание. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.
			2		
Февраль					

1 – 2 неделя		Тема. «Мыши и кот Васька» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.	1		П/и «Кот и мыши» Программное содержание. Упражнять в беге с увёртыванием. Развивать ловкость и координацию движений. Игра – забава «Мыльные пузыри» Программное содержание. Развивать двигательную активность.
			2		
3 – 4 неделя		Тема. «На помощь колобку» Программное содержание. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросание мяча двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.	1		П/и «Самолёты» Программное содержание. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. Образные упражнения «Звери в лесу» Программное содержание. Учить передавать характерные движения различных зверей
			2		
Март					
1-2 неделя		Тема: «Прыгай как мяч» Программное содержание: Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	1		П/и «Брось и догони» Программное содержание. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Образные упражнения «Мы котята» Программное содержание. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.
			2		

3-5 неделя		Тема: «У солнышка в гостях» Программное содержание: Повторить ползание и подлезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.	1		П/и «Поезд» Программное содержание. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. Музыкально-ритмические движения «Вот как мы умеем» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
			2		
Апрель					
1-2 неделя		Тема. «Поиграем с солнечными зайчиками » Программное содержание. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.	1		П/и «Лошадки» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. Катание на детских машинках. Программное содержание. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.
			2		
3-4 неделя		Тема. «Волшебная палочка-скакалочка» Программное содержание. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве.	1		П/и «Лошадки» Программное содержание. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. Музыкально-ритмические движения «Нам на празднике весело» Программное содержание. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
			2		
Май					

1-2 неделя		Тема. «На солнечной полянке» Программное содержание. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.	1		П/и «Солнышко и дождик» Программное содержание. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными. Игра - задание «Перешагни через палку» Программное содержание. Тренировать в перешагивании через предмет.
			2		
3-4 неделя -		Тема. «На рыбалку» Программное содержание. Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.	1		П/и «Воробышки и автомобиль» Программное содержание. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Физическое упражнение «Обезьянки» Программное содержание. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.
			2		

2.3.2. Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

- **Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

- **Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

- **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

- **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

- **Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

- **Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

- **Повороты**, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

- **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.
- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).
- **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).
- **Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.
- **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.
- **Музыкально-ритмические упражнения.**
- **Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- **Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».
- **Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

- **Упражнения с предметами.** Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.
- Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.
- **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».
- **Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.**
- **Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.**

Минимальные результаты:

- Бег на 30 м — 13,5 с.
- Прыжки в длину с места — 40 см.
- Бросание предмета — 4 м.
- Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.
- Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Календарно-тематический план (2 младшая группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1		Задачи. Определить степень освоения детьми основных движений и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног.	1		П/и «Огуречик » Задачи. Развивать двигательную активность
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных видов движений. Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого. Стр.18 М.С. Анисимова Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», - Санкт- Петербург «Детство-Пресс», 2017.	2		Игра малой подвижности « По ровненькой дорожке Задачи Упражнять в сохранении ровного круга при ходьбе взявшись за руки..
3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий; катание мяча двумя руками друг другу Воспитывать умение внимательно слушать задание и его выполнять	1		П/и «Кролики» Задачи. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.
4		Задачи. Способствовать усвоению основных движений: прыжки в обруч, ползание на четвереньках по извилистой дорожке, катание мяча двумя руками друг другу. Стр. 20	2		Игра малой подвижности « Ровным кругом» Задачи. Развивать воображение и фантазию.
5		Задачи: Способствовать усвоению основных движений: Ходьбе по извилистой дорожке(ширина 15 см, длина произвольная); катание мяча двумя руками друг другу; Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке.	3		П/И « Кролики» Задачи: Упражнять в прыжках из обруча в обруч Игра малой подвижности « Ровным кругом» Задачи. Развивать воображение и фантазию

Октябрь					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие; бег взявшись за руки, прыжки в обруч, прокатывание мяча друг другу.	1		П/и «Солнышко и дождик» Задачи. Упражнять в беге по команде. Развивать двигательную активность
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ползание на четвереньках за катящимся мячом; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; прыжки в обруч лежащий на полу. Стр. 21.	2		Игра – забава «Пойдём в гости» (В) Задачи. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх.
3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча между предметами; ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, ползание за катящимся мячом с ускорением; прыжки	1		П/и «Мой весёлый звонкий мяч» Задачи. Упражнять в прыжках на двух ногах.
4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений :ходьба и бег в колонне по одному, по кругу; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прокатывание мяча между предметами; ползание за катящимся мячом с ускорением темпа .Стр. 23.	2		Игра – забава «Солнышко и зонтик» (В) Задач. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
Ноябрь					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1		П/и «Догони меня» Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ползание по скамейке на четвереньках; прыжки на двух ногах на месте в паре; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие. Стр.25	2		Игра малой подвижности «Гимнастика» Задачи. Развивать умение выполнять движение с текстом, произносимым совместно со взрослым

3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; ползание на четвереньках по скамейке.	1		П/и «Лохматый пес» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием.
4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом влево, вправо; прыжки вверх на месте с целью достать предмет; ползание на четвереньках по скамейке; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Стр.26	2		Игра малой подвижности «Возьми флажок» (В) Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием
Декабрь					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег друг за другом; ходьба по гимнастической скамейке; прокатывание мяча; прыжки вверх с места с целью достать предмет	1		П/и «Цветные автомобили» Задачи., Воспитывать чувство радости от участия в игре, от самой игры.
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; прыжки вверх с места с целью достать предмет; ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия. Стр.28	2		Игра малой подвижности «Ровным кругом» Задачи. Развивать умение ходить по кругу, держа интервал.
3		Задачи: Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча об пол двумя руками и ловля его; ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия; подлезание под дугу.	1		П/и «Быстро возьми предмет» Задачи. Развивать быстроту реакций
4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги; подлезание под несколько подряд расположенных дуг; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его Стр. 30.	2		Игра малой подвижности «Шли, шли и нашли» Задачи. Развивать координацию движений,

5		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом (мячом) в руках; В прыжках вверх с места с целью достать предмет; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола..	3		П/И «Быстро возьми предмет» Задачи. Развивать быстроту реакций Игра малой подвижности «Шли, шли, и нашли» Задачи. Развивать координацию движений,
Январь					
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия; подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом.	1		П/и «Весёлые зайчата» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков.
3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом вперёд и назад с приседом; прыжки с места в длину на расстояние 40 см; подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу.Стр.31	2		Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» Задачи. Учить быстро находить своё место в строю
4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; Бросание мяча друг другу и ловля его; Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола.	3		П/И «Весёлые зайчата» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. Игра малой подвижности « У ребят порядок строгий » Задачи. Учить быстро находить своё место в строю
Февраль					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия; ловля мяча, брошенного взрослым;	1		П/и «Птички в гнёздышке» Задачи. Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и правильно его выполнять

2		прыжки в длину с места Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: перелезание через бревно боком; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия Стр.33	2		Игра малой подвижности «Мяч в кругу» Задачи. Развивать двигательную активность. Весёлая эстафета « Здравствуй, Мишка!» (В) Задача : Воспитывать умение действовать в коллективе сверстников
3-4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений:бросание мяча вперед двумя руками из-за головы, ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохранением равновесия; перелезание через бревно. Стр.35	1 2		П/и «Не задень» Задачи. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. Игра малой подвижности « Что в пакете?» Задачи. Учить передавать характерные признаки предмета. Весёлая эстафета «Погуляем» (В) Задачи : Учить работать в команде.
Март					
1 2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений :ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия; бег прямым голопом; бросание мяча вперед двумя руками разными способами. Задачи.. Способствовать освоению детьми основных движений: лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее; бег прямым галопом (с лошадкой на палочке); ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга, с сохранением равновесияСтр.36	1 2		П/и «Самолёты » Задачи. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу Игра малой подвижности «Скажи и покажи» Задачи: Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма Веселая эстафета «Накорми гуся» (В) Задача: Воспитывать умение оказывать друг другу помощь .
3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений:бросание большого мяча через верёвку способом двумя руками из-за головы; лазание по лесенке стремянке и гимнастической стенке; ходьба по предметам, расположенными на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия. Развивать у детей правильную осанку, укреплять мышечный корсет.	1 2		П/и «Лошадка» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. Игра малой подвижности «Воздушный шар» Задачи .Учить держать ровный круг. Весёлая эстафета «Туннель» (В) Задача : Воспитывать активное желание участвовать в играх эстафетах

4		Задачи Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки через предметы высотой 5-10 см, лазание по лесенке стремянке и гимнастической стенке, бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы . Стр.38			
5		Задачи Способствовать освоению детьми основных движений: <u>ходьба</u> по предметам с устойчивой поверхности (кирпичики), расположенные на расстоянии 15 см друг от друга; Лазание по лесенке- стремянке и гимнастической стенке;	1		Подвижная игра «Лошадки» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием Игра малой подвижности «Воздушный шар» Задачи .Учить держать ровный круг
Апрель					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий и с сохранением равновесия; бросание большого мяча через сетку двумя руками из-за головы в команде; прыжки через предметы	1		П/и «Карусель» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений ползание по наклонной доске закреплённой на второй перекладине лесенки-стремянки; прыжки через предметы; развивать быстроту реакции у детей. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений.. Стр.40	2		Игра малой подвижности «Поиграем» Задачи. Учить соотносить движения с текстом. Весёлая эстафета « Накинь обруч» (В) Задача: Продолжать воспитывать активное желание участвовать в играх эстафетах.
3		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске	1		П/и Цыплята на полянке» Задачи. выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

4		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений перепрыгивание с ноги на ногу; ползание по наклонной доске бросание мяча вверх и ловля его. Развивать быстроту реакции, внимание. Стр.42	2		Игра малой подвижности «Тишина у пруда» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма. Весёлая эстафета « Дружная парочка» (В) Задача: воспитывать и поддерживать дружеские отношения в группе сверстников.
Май					
1		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений, :и ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, проложенной на кубы; бросание мяча вверх прыжки с ноги на ногу. Развивать скоростно-силовые качества.	1		П/и «Салют» Задачи. Учить вниманию , развивать быстроту реакции.
2		Задачи. Способствовать освоению детьми основных движений влезание на гимнастическую стенку; прыжки с ноги на ногу; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, проложенной на кубы; развивать умение начинать и заканчивать упражнения со всеми детьми.	2		Игра малой подвижности «Кто в мешке?» Задача: Развивать фантазию, воображение. Весёлая эстафета « Посади картошку» (В) Задача: воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах, радоваться своим и чужим победам.
3		Задачи: Способствовать освоению детьми основных движений метание в даль правой и левой руками; сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на кубы; влезание на гимнастическую стенку. Развивать меткость, равновесие.	1		П/и Грачи и автомобили» (В) Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.
4		Задачи. Определить степень овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног)	2		Игра малой подвижности « Узнай по голосу» Задача: Определить по голосу сверстников.

2.3.3. Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения воспитанниками разнообразных основных движений воспитатель побуждает воспитанников к выполнению следующих упражнений.

- **Построение** в колонну по одному по росту.
- **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.
- **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.
- **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).
- **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.
- **Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча

вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Общеразвивающие упражнения

- **Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

- **Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

- **Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Подвижные игры. Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

- **Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

- Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с воспитанниками среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

- Скоростной бег: 15—20 м.
- Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.
- Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.
- Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

- Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

- «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.
- «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.
- «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

- «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

- «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

- «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
- «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
- «С кочки на кочку»: выпрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

- Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.
- Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
- «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.
- «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).
- «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.
- «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.
- «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).
- «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.
- «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
- «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.
- «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.
- «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.
- «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

- Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами
- Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.
 - Лежа на животе, поднятие рук перед собой.
 - Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
 - Стоя, поднятие мяча над головой и бросание вперед.
 - Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевероты на живот.
 - Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.
 - Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.
 - Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднятие таза вверх.
 - Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.
 - Подвижные игры и игровые упражнения
 - «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
 - Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
 - «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

- «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
- «Лягушки», «Скок-поскок».
- «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.
- «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости у воспитанников средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

- ◆ Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).
- ◆ Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
- ◆ Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).
- ◆ Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».
- ◆ Спортивные упражнения
- ◆ Ходьба на лыжах.
- ◆ Катание на санках.
- ◆ Катание на велосипеде.
- ◆ Катание и качание на качелях.
- ◆ Упражнения на развитие гибкости
- ◆ Упражнения для рук и плечевого пояса
- ◆ Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
- ◆ Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
- ◆ Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
- ◆ Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
- ◆ Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.
- ◆ Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево, сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.
- ◆ Упражнения для ног: круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны; мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя; махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки; сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук; лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире; стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз; стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

- ♦ Игры и упражнения для развития координации: ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения; бег из разных исходных положений (стоя, сидя); подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны; общеразвивающие упражнения с предметами: *мячами, палками, обручами и т. п.*
- ♦ *Упражнения с футболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.
- ♦ Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м., «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты:

- ♦ Бег на 30 м — 13,5 с.
- ♦ Прыжки в длину с места — 50 см.
- ♦ Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
- ♦ Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
- ♦ Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
- ♦ Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Календарно-тематический план (средняя группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	Дата проведения	№ п/п	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств(силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия) Стр.72 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», Санкт-Петербург «Детство –Пресс», 2017	1-2 неделя		Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «Найди где спрятано» Игровое упражнение «Попади в обруч» (В) Подвижная игра «Догони мяч» Игра малой подвижности « Разминка»
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: способствовать освоению детьми умений : сидеть на мяче-хоппере (сохраняя равновесие);бросать мяч одной рукой об пол и ловить его двумя руками; метать мяч вдаль левой и правой руками (при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.. Способствовать освоению детьми умений: отбивать мяч двумя руками;передвигаться прыжками,	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Вернись на своё место» Подвижная игра «Докати обруч до флажка» (В) Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности « Великаны и гномы»

5 неделя		сидя на мяче хоппере;бросать мяч в корзину; катать мяч партнеру двумя руками. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности. Стр.74 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», Санкт-Петербург «Детство –Пресс», 2017 Программное содержание. Задачи: способствовать освоению детьми умений : Бросок резинового мяча вверх, ловля двумя руками; бросок мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; сидеть на мяче-хоппере (сохраняя равновесие);	5 неделя		Подвижная игра « У медведя во бору» Игра малой подвижности « Великаны и гномы»
Октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу сноска; подлезать под верёвку, поднятую на	1-2 неделя		Подвижная игра «Мы –осенние листочки» Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке» Игровое упражнение «Кати мяч» (В) Подвижная игра «Пилоты»

		высоту 60 см. бегать с ускорением, сочетая бег с подскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на двух ногах из обруча в обруч; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Стр.77			Игра малой подвижности «Ворота» Игровое упражнение «Покачай туловище» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол и ловить его; бросать мяч через сетку любым способом; правильно сидеть на мяче-хоппере и передвигаться по ориентирам; бросать мяч двумя руками в стену различными способами и ловля его. Стр.79	3-4 неделя		Подвижная игра «Догони меня» Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» Игровое упражнение «Скачи, как зайчик» (В) Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»
Ноябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20-30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивание через кубы, через рейки лестницы; лазать по наклонной лестнице ,держась руками за перекладины; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске Стр.82-83	1-2 неделя		Подвижная игра « Ёж с ежатами» Игра малой подвижности «Гимнастика» Упражнение «Прыжки на двух ногах с поворотами кругом» (В) Игра малой подвижности «Кто в мешке» Подвижная игра «Перелет птиц» Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Воздушный шар»

		детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель; прыгать на мяче-хоппере; бросать мяч о стену и ловить его; бросать мяч в парах разными способами. Стр.84			Подвижная игра «Медведь» Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (В) Игра малой подвижности «Подарки» Подвижная игра «Цветные автомобили» Упражнение «Ходьба по бревну» (В)
Декабрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: ходить по горизонтальному бревну высотой 25-30 см; ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку. Прыгать с короткой скалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стенке. Стр.88	1-2 неделя		Игра малой подвижности «Великаны и гномы» Подвижная игра «Самолёты» Упражнение «Метание снежков в вертикальную цель» (В) Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек» Подвижная игра «Лови- бросай» Упражнение «Скольжение по ледяной дорожке» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его; метать вдаль из разных исходных положений. отбивать мяч на месте правой и левой руками поочередно; отбивать мяч двумя руками в движении, в корзину двумя руками от груди. Стр.90	3-4 неделя		Игра «Не боимся мы кота» Игра малой подвижности «Скажи и покажи» Упражнение «Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой» (В) Подвижная игра «Вороны» Игра малой подвижности «Весёлые снежинки» Игровое упражнение «Снеговик» (В)
5 неделя		Программное содержание.	5 неделя		

		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: бросать резиновый мяча вверх и ловля его двумя руками; бросков мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; в метание одновременно двумя руками;(стоя, стоя на коленях, в стену); в метание поочередно правой и левой руками			Подвижная игра «Вороны» Игра малой подвижности «Весёлые снежинки»
Январь					
2-3 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении и ловить его; бросать мяч через сетку вдаль двумя руками разными способами; прыгать на мяче-хоппере по ориентирам. Стр.92-93	2-3 неделя		Игра малой подвижности «Все спортом занимаются» Подвижная игра «Весёлые зайчата» Игровое упражнение «Снежная баба» (В) Игра малой подвижности «Пингвины на льдине» Оздоровительные упражнения Релаксация « кулачки», «Ежовый массаж» Игровое упражнение «Снайперы» (В)
4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; Бросать мяч вверх двумя руками и ловля его; Бросать мяча от груди вдаль; Бросать мяча снизу в стену и ловля его	4 неделя		Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»(В) Подвижная игра «Весёлые зайчата» Игра малой подвижности «Пингвины на льдине»
Февраль					

1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках Стр.96	1-2 неделя		Игра малой подвижности «Вернись на своё место» Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?» Игровое упражнение «Снайперы»(В) Игра малой подвижности «Зимние забавы» Подвижная игра «Мы весёлые ребята» Игровое упражнение «Покружись»(В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппере «змеёйкой» между предметами; метать в горизонтальную и вертикальную цель; бросать мяч о стену двумя руками и ловить его, развивать глазомер, гибкость, бросать мяч в парах способом от груди; катать мяч друг другу; делать повороты на месте; перестраиваться в колонну по одному. Стр.99	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки» Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» Игровое упражнение «По снежному мостику» (В) Игра малой подвижности «Что в пакете?» Подвижная игра «Заячий концерт» Игровое упражнение «Легкие снежинки» (В)
Март					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи : Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; лазать по лесенке-стремянке; бегать с ускорением по диагонали, боковым галопом ,с выполнением задания; прыгать в глубину с высоты 20-30	1-2 неделя		Игра малой подвижности «За высоким, за низким» Игровое упражнение «Не наступи»(в) Игра малой подвижности «Иголка и нитка» Подвижная игра «Зверюшки, наострите ушки »

		см; лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене; сохранять равновесие при перешагивании через предметы через предметы, рейки лестницы Стр.102			
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: метать через натянутую веревочку в даль левой и правой руками из разных исходных положений; прыгать на мяче хоппере по всему залу; бросать мяч двумя руками вверх об пол и ловить его. Развивать глазомер, силу рук, силу мышц брюшного пресса. Бросать мяч об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; отбивать мяч любым способом в движении; бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Стр.104	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Холодно-жарко» Подвижная игра «Грачи и автомобиль» Упражнение «Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте» (В) Игра малой подвижности «Деревья и птицы» Подвижная игра «Жуки»
5 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки.); в прыжках в глубину с предметов 20-30 см. (кубы); в лазание по наклонной лестнице; в лазание по гимнастической стене с переходом с пролёта на пролёт приставным шагом.	5 неделя		Подвижная игра «Жуки» Игра малой подвижности «Деревья и птицы»

Апрель					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальной скамье высотой 20 - 30 см; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Стр.107	1-2 неделя		Игра малой подвижности» Круг-кружочек» Подвижная игра «Совушка» Игровое упражнение «Прокати и поймай» (В) Игра малой подвижности « Ровным кругом» Подвижная игра «Не боюсь!» Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движении; метать мяч в вертикальную цель; развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание. Бросать мяч вдаль разными способами; бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на мяче-хоппере по ориентирам. Стр.109	3-4 неделя		Игра малой подвижности « Узнай по голосу» Подвижная игра «Карусель» Игровое упражнение «Точно в цель» (В) Игра малой подвижности « Тишина у пруда» Подвижная игра «Цыплята на полянке» Игровое упражнение «Накинь кольцо» (В)
Май					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при	1-2 неделя		Игра малой подвижности « У ребят порядок строгий» Подвижная игра «Ловишки с мячом» Упражнение «Метание в

		ходьбе по верёвке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать по скамейке на животе. Сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гимнастической стене Стр.112			вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м» (В) Игра малой подвижности «Колпачок и палочка» Подвижная игра «Салют» Игровое упражнение «Попади в корзину» (В) Игровое упражнение «Не задень» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств. Стр.114	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Хомячок» Подвижная игра «Салки-приседалки» Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» (В) Игра малой подвижности» Весёлый мячик» Подвижная игра «Салки - замерзалки» Игровое упражнение «Не задень» (В)

2.3.4. Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности:

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с

разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры

- ♦ **Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.
- ♦ **Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ♦ **Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- ♦ **Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

- ♦ **Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

- ♦ Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

- ♦ Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.
- «Найди свое место».
- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.
- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.
- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.
- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».
- «Брось мяч в стену».
- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.
- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

- ♦ Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.
- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).
- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.
- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.
- Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)
- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.
- Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.
- Прыжки вокруг мяча и через него.
- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

- ♦ Подвижные игры

- «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

- «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.
- «На одной ножке по дорожке».
- ◆ Упражнения для развития силы
- Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.
- ◆ Упражнения с диском «Здоровье»
- Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
- Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
- Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.
- Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
- Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.
- ◆ Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.
- ◆ Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.
- ◆ Упражнения и игры для развития выносливости
- Пробежание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
- Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
- Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
- Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
- ◆ Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».
- ◆ Упражнения для развития гибкости
- Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);
- Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево — вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);
- Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);
- ◆ Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);
- ◆ Упражнения с фитболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения

ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);

- ♦ Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.
- ♦ Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево –вправо).

Минимальные результаты.

- ♦ Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
- ♦ Прыжок в длину с места — 80—90 см.
- ♦ Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
- ♦ Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
- ♦ Прыжок вверх с места — 25 см.
- ♦ Прыжок в глубину — 40 см.
- ♦ Метание предмета:
 - весом 200 г — 3,5—4 м.
 - весом 80 г — 7,5 м.
- ♦ Метание набивного мяча — 2,5 м.

Календарно-тематический план (старшая группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств.(силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины) Стр.25 М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет», Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017	1-2 неделя		Подвижная игра «Красная шапочка» Игра малой подвижности «Стоп» Игровое упражнение «Научись владеть мячом» (В) Игра малой подвижности « Улитки» Подвижная игра «Выручай». Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» (В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче- хоппере; бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Передвигаться прыжками, сидя на мяче-хоппере; отбивать мяч разными способами на месте и в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Стр. 28	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Круговорот» Подвижная игра «Медведь» Игра- эстафета «Накинь обруч» (В) Подвижная игра «Салки в два круга» Игра малой подвижности «Пройди бесшумно» Игра- эстафета « Перешагни через скакалку» (В)

5 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: Бросать резиновый мяч способом снизу об стену, ловить двумя руками; Бросать мяч способом снизу, хлопнуть в ладоши, ловля мяча. Бросать мяча способом снизу об стену, ловля его с отскоком об пол.	5 неделя		П/И « Салки в два круга» Игра малой подвижности « Пройди бесшумно» Игра- эстафета «Перешагни через скакалку» (В)
Октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места на возвышение(высота- 20 см.); сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; Вбегать и сбегать по наклонной доске; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой « дорожке». Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по всей инициативе. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки. Стр.31	1-2 неделя		Игра малой подвижности « Пустое место» Подвижная игра «Собери мячи» Игра- эстафета «Перенеси арбузы» (В) Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» (В) Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности « Угадай по голосу» Игра-эстафета « Пингвины с мячом» (В) Игровое упражнение «Школа мяча»(В)
3-4 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: катать обручи вдаль; вращать обруч на талии; бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя	3-4 неделя		Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности «Змея» Игра –эстафета «Мосты» (В)

		руками с выполнением различных заданий; метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели разными способами; развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем. Сохранять исходное положение в равновесии при прыжках на мяче- хоппере; бросать мяч различными способами в парах из различных исходных положений; бросать мяч через сетку любым способом.Стр.35			Подвижная игра «Простые ловишки» Игра малой подвижности: «Рыбки» Игра- эстафета «Переправа» (В)
Ноябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Задачи: Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке, спускаясь по наклонной доске. Развивать силу рук, ловкость.. Ходить по бревну, разводя носки в стороны; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега; лазать по гимнастической стене, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролет. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Стр.38	1-2 неделя		Игра малой подвижности « Парк аттракционов» Подвижная игра «По местам!» Игра-эстафета « мяч через туннель» (В) Подвижная игра « Мяч капитану» Игра малой подвижности « Кто дольше не уронит» Игровое упражнение «Школа мяча» (В)
3-4 неделя		Программное содержание Задачи: Способствовать освоению детьми умений:отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах;	3-4 неделя		Игра малой подвижности «Добрые слова» Подвижная игра « Мышеловка» Игра- эстафета «Скорый поезд»

		перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Брать в руку ракетку, вращать, перекладывать из одной руки в другую; удерживать мяч на ракетке на месте и в движении; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. Стр.42			(В) Эстафеты « Кто скорее добежит до флажка?»(В) « Пожарные на учении» Игра малой подвижности «Дружные пары»
Декабрь					
1-2 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360 и продолжить движение); прыгать на возвышение; прыгать в длину с разбега; лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разных заданий; прыгать в глубину и в высоту с места с мягким приземлением; влезать и слезать по наклонной лестнице. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Стр.45	1-2 неделя		Подвижная игра «Поймай мяч» Игра малой подвижности «Разверни круг» Игра- эстафета «Передача мячей» Подвижная игра «Мороз-Красный нос» Игра малой подвижности «Узнай по голосу» Игра-эстафета «Баскетбол» Игровое упражнение «Шире шаг» (В)
3-4 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере « змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную	3-4 неделя		Игра эстафета « Накинь обруч и проползи под дугой» (В) Подвижная игра «Снежная королева» Игра малой подвижности « Тик - так» Игра –эстафета « Перешагни

5 неделя		цели. Развивать глазомер, ловкость, силу брюшного пресса.. Отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребёнка) Стр.49 Программное содержание Задачи: Способствовать освоению детьми умений: Бросок мяча об стену способом от груди и ловля его. Бросок мяча об стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля его. Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола и ловля его. Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола, хлопок в ладоши и ловля мяча.	5 неделя		через скакалку» Подвижная игра «Ловишки-ёлочки» Игра малой подвижности «Ладошки» Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» Эстафеты «Перешагни через скакалку» Подвижная игра «Ловишки-ёлочки» Игра малой подвижности «Ладошки»
Январь					
2-3неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении; катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное исходное положение; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели; прыгать на мяче- хоппере « змейкой» между предметами, боком; бросать мяч, сидя на мече-хоппере, в парах с	2-3 неделя		Подвижная игра «Северный и южный ветер» Игра малой подвижности «Тройка» Игра-эстафета «»Мосты» Игровое упражнение «Хоккей» (В) Подвижная игра «На ледяной дорожке»

4 неделя		выполнением различных заданий. Стр.52 Программное содержание Задачи: Способствовать освоению детьми умений: Броски резинового мяча в парах с отскоком об пол. Броски мяча в парах в движении (боковой галоп). Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок под ногой ,ловля мяча.	4 неделя		Игра-эстафета «Мосты», (В) Подвижная игра «Северный и южный ветер» Игра малой подвижности «Тройка»
Февраль					
1-2 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; прыгать на скакалке; лазать по гимнастической стене чередующим шагом; прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; прыгать в высоту с разбега; ползать на четвереньках « змейкой» под дугами, между конусами, лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске. Стр.56	1-2 неделя		Подвижная игра «Два и три» Игра малой подвижности « Мяч соседу» Игра- эстафета « Передал-садись» Игровое упражнение «Скольжение» (В) Подвижная игра «Меткий стрелок» Игра малой подвижности « Оттолкни мяч» Игра –эстафета «Пингвины с мячом» (В)
3-4 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми	3-4 неделя		Подвижная игра «Ловишка, бери

		умений: отбивать шар ракеткой на месте и в движении; отбивать шар ракеткой в парах; забивать в обруч; . Сохранять правильную посадку на мяче-хоппере во время прыжков на нем; держать, вращать теннисную ракетку; удерживать мяч на ракетке; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте и в движении. Стр.60			ленту» Игра малой подвижности «Часовой» Игровое упражнение «По снежному мостику» (В) Подвижная игра «Освободители» Игра малой подвижности « Путешествие в тумане» Игра-эстафета «Переправа» (В)
Март					
1-2 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом на голове, перешагивая расставленные на скамейке предметы; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Прыгать через скакалку ;лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до четвёртой перекладины, пройти с пролета на пролет. Развивать силу мышц рук, брюшного пресса. Стр. 63	1-2 неделя		Подвижная игра « Охотники и утки» Игра малой подвижности « Быстрый мяч» Подвижная игра « Не давай мяч водящему» Игра малой подвижности «Успей поймать» Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» (В)
3-4 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппере « змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его; метать в горизонтальную	3-4 неделя		Подвижная игра «Совушка» Игра малой подвижности « Воздух, вода, земля» Игра –эстафета «Накинь обруч и проползи под дугой»

5 неделя		и вертикальную цели любыми способами; отбивать мяч любым способом на месте и в движении; бросать мяч способом двумя руками от груди в корзину. Катать обручи в парах; прыгать используя обруч как скакалку; бросать мяч вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении; метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; сохранять равновесие при прыжках на мяче-хоппере; бросать мяч в парах, сидя на мяче-хоппере. Стр. 67 Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, с предметом на голове (руки в стороны); В прыжках на возвышение (высота 20 см); В лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до четвёртой перекладины, пройти с пролёта на пролёт	5 неделя		Подвижная игра «Ловишки с приседанием» Игра малой подвижности «Колпак мой треугольный» Игровое упражнение «Шире шаг» (В) Подвижная игра «Ловишки с приседаниями» Игра малой подвижности «Колпак мой треугольный» Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками
Апрель					
1-2 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну с разведением носков в стороны; прыгать в высоту с места; прыгать в глубину с высоты в обозначенное место; влезать и слезать по наклонной лестнице.	1-2 неделя		Игра- эстафета «Мяч через тоннель» (В) Подвижная игра «Вышибалы» Игра малой подвижности « Кто ушёл» Подвижная игра «Космонавты» Игра- эстафета « Предал- садись»

		Сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну боком, вбегать на бревно и сбегать с него по наклонной доске; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. Стр.70			(В) Игра малой подвижности «Самолет»
3-4 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой, стоя на месте и в движении; отбивать шар ракеткой в парах, забивая шар в обруч; Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели. Сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз, стоя на месте и в движении. Развивать глазомер.Стр.74	3-4 неделя		Подвижная игра «Ключи» Игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки» Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» (В) Подвижная игра «Скворечники» Игра малой подвижности «Отгадай, у кого предмет» Игра эстафета «Скорый поезд»
Май					
1-2 неделя		Задачи: Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами; прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу; лазать по гимнастической стенке. Сохранять равновесие при подъёме на наклонную доску и спуск с нее. прыгать в длину с разбега;	1-2 неделя		Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами» Игра малой подвижности «У кого мяч?» Игра- эстафета «Баскетбол» Подвижная игра «Ловкая пара» Игра малой подвижности «Ворота»

		пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Стр.76			
3-4 неделя		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	3-4 неделя		Подвижные игры: « Волны по кругу» , « Не оставайся на земле» Игры малой подвижности «Встреча», « Здравствуй друг»

2.3.5. Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности:

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в

длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переносить вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения (реализуются в совместной деятельности с родителями

)

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные

упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр (взаимодействие с родителями)

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные - упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Календарно-тематический план (подготовительная к школе группа)

Образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 недел я		Задачи Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины) стр.123 М.А.Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет», Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017	1-2 неделя		Подвижные игры: «Ловец с мячом», « Сети» Игры малой подвижности « Подвижный ринг», «Волшебные фигуры»
3-4 недел я		Задачи : Способствовать овладению детьми умений : бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; бросать мяч в парах разными способами; метать в горизонтальную и вертикальную цели. Отбивать мяч разными способами на месте и в движении; вести мяч разными способами с частичным контролем над мячом; бросать мяч в парах любым способом, стоя на месте. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Стр.126	3-4 неделя		Подвижные игры: « Детский волейбол», «Салки в два круга» Игры малой подвижности «Круговорот», «Не теряй равновесия» Игры- эстафеты «Перемена места», игры с теннисной ракеткой и шайбой. (В)
5 недел		Задачи : Способствовать овладению детьми умений Бросать мяч вверх одной рукой, хлопок в ладоши,	5 неделя		« Салки в два круга» Игра малой подвижности « Не теряй равновесия»

я		ловля другой рукой; Бросать мяч вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола другой рукой. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой. Вести мяч разными способами с частичным контролем над мячом			Игра- эстафета «Перемена мест» (В)
Октябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умений прыгать в длину с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по скамейке при выполнении различных упражнений на ней; лазать по гимнастической лестнице разноимённым способом, спускаться только на руках из вися « Кораблик». Прыгать на батуте, сохраняя равновесие; прыгать со скакалкой в разных исходных положениях; лазать по гимнастической стене вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку. Стр.129	1-2 недел я		«Перетягивание каната» (В) <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию, силу. Подвижная игра « Собери мячи» Игра- эстафета «Гонка мячей» Игра малой подвижности «Два мяча» Подвижная игра «Футбол раков» Игра-эстафета «переправа» Игра малой подвижности «У оленя дом большой»

3-4 недел я		. Задачи : Способствовать овладению детьми умений Отбивать мяч, используя передачу снизу и сверху; бросать мяч на дальность одной рукой . бросать мяч и ловить его, выполняя разные задания; бросать мяч через сетку точно партнеру. Стр.134	3-4 недел я		Подвижная игра «Не попадись!» Игра малой подвижности «Змея» Игра- эстафета «Цепочка» «Борьба на палке»(В) <i>Программное содержание.</i> Развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Кот и мыши» Игра эстафета « Цепочка» Игра малой подвижности «Рыбки»
Ноябрь					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Задачи : Способствовать овладению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед; прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону; прыгать в высоту с разбега; лазать по гимнастической стенке и канату.. Стр.137	1-2 недел я		Подвижные игры: «Жеребята»,«Ударь точно» Игра малой подвижности «Мяч в кругу» Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка» (В)
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Задачи : Способствовать овладению детьми умений действовать с воздушным шаром и битой. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнение вместе. Подбивать мяч ракеткой снизу; перебрасывать мяч ракеткой в паре с выполнением разных заданий; удерживать мяч на ракетке, меняя положение тела(присесть, встать на колени)стр 141	3-4 недел я		Подвижная игра «Перестрелки» Игра малой подвижности «Летает – не летает» Игра-эстафета «По большим сугробам» (В) Подвижная игра «Штандер» Игра малой подвижности «Дружные пары»
Декабрь					

1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий(поднимать на каждый шаг прямую ногу и делая под ней хлопок в ладоши); прыгать на возвышение; лазать по гимнастической стенке ритмично и быстро. Сохранять равновесие при ходьбе по доске спиной вперед; прыгать через предметы из стороны в стороны ритмично и легко; ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Стр.144	1-2 недел я		Подвижная игра «Поймай мяч» Игра малой подвижности «Разверни круг» Игра-соревнование «С шайбой и клюшкой» (В) Подвижная игра «Загони льдинку в ворота» Подвижная игра «Мороз-Красный нос» Игра малой подвижности «Перемена мест» Игра эстафета «Вдвоём на санках с ветерком» (В)
3-4 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением разных заданий(хлопок в ладоши под ногой, хлопок в ладоши перед собой и сзади себя); бросать мяч в парах , с выполнением разных заданий. Отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; бросать мяч в кольцо двумя руками способом от груди; отбивать два мяча одновременно. Стр.149	3-4 недел я		Подвижная игра «Зима – лето» Игра малой подвижности «» Тик-так» Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» (В) Подвижная игра «Ловишки – елочки» Игра малой подвижности «Ладошки» Игра эстафета «С клюшкой и шайбой»(В)
5 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч правой и левой руками поочередно; Отбивание мяча одной рукой, вторая «зеркальце», по сигналу поворот на 180; Отбивание мяча со сменой и.п.(сидя, стоя на коленях.) Отбивание одновременно двух мячей;	5 недел я		Подвижная игра «Ловишки-ёлочки» Игра малой подвижности «Ладошки» Игровое упражнение «Хоккеист» (В)

		Отбивание мяча одной рукой, второй упираться в колено, по сигналу поменять руки и ноги прыжком. продолжить отбивать мяч; Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в движении общей цели			
Январь					
2-3 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: ; перебрасывать мяч в паре, используя верхнюю и нижнюю передачи, действуя по ситуации. Развивать глазомер, ловкость. Действовать с мячом одному, в паре, выполняя разнообразные задания (перебрасывать мячи в паре любым способом) Развивать умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях. Стр.152	2-3 недел я		Подвижная игра «Северный и южный ветры» Игра малой подвижности «Тройка» Игра- эстафета «Пингвины с мячом» Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (В)
4 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать закреплению умения детьми : перебрасывать мяч в паре, используя верхнюю и нижнюю передачи, действуя по ситуации. Развивать глазомер, ловкость	4 недел я		Игра –эстафета «Пингвины с мячом» Подвижная игра «снежный бой» (В) Игра малой подвижности « Запретное движение»
Февраль					

1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением заданий; прыгать в высоту через перекладины ритмично, высоко; лазать по гимнастической стенке. Прыгать в длину с места с активной работой рук и ног; прыгать через обруч на двух ногах на месте без остановок; Стр.156	1-2 недел я		Подвижная игра « Человек-паук» Игра малой подвижности «Эхо» Игра-эстафета «Звездочки» Игровое упражнение «След в след» (В) Подвижная игра «Меткий стрелок» Игра малой подвижности «Оттолкни мяч» Игровое упражнение «Спортивные лошадки»(В)
3-4 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: перебрасывать кольцо в парах ритмичными способами; играть в игру «Ринго» с соблюдением всех правил. Отбивать мяч ракеткой любым способом с выполнением заданий; перебрасывать мяч в паре с отскоком об пол (как можно дальше). Развивать координацию движений, ловкость, глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Стр.161	3-4 недел я		Подвижная игра «Штурм крепости» Игра малой подвижности «Часовой» Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» (В) Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге»(В) Игра- эстафета с мячом. Подвижная игра «Освободители» Игра малой подвижности « Путешествие в тумане»
Март					
1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; прыгать на	1-2 недел я		Игра-эстафета «Скакалочка над головой» Подвижная игра «Охотники и утки» Игровое упражнение «Сбей

		двух ногах из обруча в обруч; лазать по гимнастической стенке разнообразными способами. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед; прыгать на скакалке в полуприсяде; лазать по гимнастической стенке разными способами. Побуждать детей самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. Стр.165			колпак» (В) Игра малой подвижности «Отгадай у кого предмет» Игра –эстафета с большим обручем; Подвижная игра «Не давай мяч водящему» Игра малой подвижности «Успей поймать»
3-4 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч с места одной рукой способом от плеча в баскетбольное кольцо; ведению мяча одной рукой(бегом, шагом, боковым галопом) . Бросать мяч вверх и ловить с выполнением разных заданий (присесть, поймать сидя, повернуться на 360), подбрасывать мяч ногами вверх и ловить его; перекидывать два мяча в паре с выполнением заданий (одновременно). Стр.169	3-4 недел я		Игра-эстафета «Не урони мяч»(В) Подвижная игра «Салочки с баскетбольным мячом» Игра малой подвижности «Воздух, вода, земля» Подвижная игра « тройка» Игра малой подвижности «Колпачок мой треугольный» Игровое упражнение «Нагрузи санки»(В)
5 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: Бросать мяч вверх и ловить с выполнением разных заданий (присесть, поймать сидя, повернуться на 360). Перекидывать два мяча в паре с выполнением заданий (одновременно). Развивать силу рук, мышц брюшного пресса. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам	5 недел я		Подвижная игра «Не давай мяч водящему» Игра малой подвижности « Успей поймать» Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге»(В)
Апрель					
1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком; прыгать в высоту с	1-2 недел я		Игра –эстафета с ведением мяча (В) Подвижная игра «Вышибалы»

		разбега; лазать по гимнастической стенке вверх . Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий; прыгать на двух на месте через обруч; поочередно на правой , левой ноге- на месте, в движении. Стр.173			Игра малой подвижности «Хватай, не теряй» Игра- эстафета «Веревочка под ногами» (В) Подвижная игра «Космонавты» Игра малой подвижности «Орбита»
3-4 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: перекидывать шар в тройках при движении вперёд; Способствовать овладению детьми умений ловко действовать с мячом и ракеткой. Способствовать развитию интереса к играм с элементами спорта. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде. Стр.178	3-4 недел я		Подвижная игра «Баскетбольные ловишки с лентой» Игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки» Игровое упражнение «Задень колокольчик» (В) Подвижная игра «Летучие рыбки» Игра малой подвижности «Ворота» Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» (В)
Май					
1-2 недел я		Программное содержание. Задачи : Способствовать овладению детьми умениями: прыгать в длину и высоту с разбега; лазать по гимнастической стенке разноименными способами быстро и ритмично; прыгать на батуте высоко, сохраняя равновесие при приземлении. Лазать по веревочной лестнице; прыгать через скакалку любым способом; сохранять равновесие при ходьбе по бревну. Воспитывать уважение к достижениям воспитанников. Стр.181	1-2 недел я		Игра –эстафета «Мяч через туннель» (В) Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами» Игра малой подвижности «Защищай ворота» Игра –эстафета «Поймал-передал-присел» (В) Подвижная игра «Ловкие перебежки» Игра малой подвижности

					«Парашютбол»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины) Стр. 186	3-4 недел я		Подвижная игра « Волны по кругу» Игра малой подвижности «Встреча» Игровое упражнение «Школа мяча»(В) Подвижная игра « Не оставайся на земле» Игра малой подвижности «Здравствуй, друг»

2.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть)

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 2-3 лет

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
– Физкультминутки в процессе других видов НОД; – Игровые упражнения; – Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; – Релаксационные упражнения;	– Утренняя гимнастика; – Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; – Игровые упражнения – Динамические паузы; – Динамический час после сна; – Осуществление закаливающих мероприятий; – Создание игровых ситуаций – Артикуляционная гимнастика – Чтение художественной литературы.	– Хороводные, пальчиковые игры; – Игровые упражнения – Подвижные игры	– Информационные стенды – Фотовыставки. – Тематические консультации, практикумы – Анкетирование родителей

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 3-7 лет

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
– Физкультминутки в процессе других видов НОД	– Утренняя гимнастика; – Физкультурные	– Хороводные, пальчиковые игры	– Дни здоровья – Физкультурные праздники и

– Игровые упражнения – Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием – Спортивные игры – Ходьба на лыжах – Эстафеты – Соревнования – Проектная деятельность – Решение проблемных ситуаций – Релаксационные упражнения – Игры путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни – Игры – экспериментирования.	– праздники и развлечения – Дни здоровья – Игровые упражнения – Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием – Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол) – Катание на санках – Ходьба на лыжах – Эстафеты – Длительные прогулки, походы – Динамические паузы – Осуществление закаливающих мероприятий, – Создание игровых ситуаций – Артикуляционная гимнастика – Чтение художественной литературы.	– Игровые упражнения – Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием – Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол).	– развлечения – Информационные стенды – Фотовыставки. – Тематические консультации, практикумы – Семейные спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» – Анкетирование родителей
--	---	---	--

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного 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.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «Детство» является **ситуационный подход**. Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Не меньшее значение наряду с **непосредственно организованной образовательной деятельностью** программа «Детство» отводит таким формам работы с детьми, как **утренняя гимнастика, прогулка, самостоятельная двигательная деятельность**.

Непосредственно организованная образовательная деятельность должна помочь детям распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Регулярная **утренняя гимнастика** помогает ребёнку испытать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, получить радость от активных движений всего тела. Основу комплекса утренней гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, которые укрепляют мышцы, поддерживающие правильную осанку, развивают координацию движений, закрепляют сенсорные ощущения. Для большего оздоровительного эффекта упражнению важно располагать в следующем порядке: - для рук и плечевого пояса;

- повороты или наклоны туловища в стороны, вперёд;
- для ног;
- для брюшного пресса из исходного положения лёжа на спине или сидя;
- для мышц-разгибателей спины из положения лёжа на животе;
- подскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой.

Прогулка делает жизнь ребёнка более интересной, закаливает его, способствует удовлетворению потребности двигаться в естественных природных условиях. Оздоровительный и развивающий эффект достигается, если время двигательной активности детей составляет не менее 60-70 % от продолжительности прогулки. При этом движения должны быть разнообразными.

Общая длительность подвижных игр на прогулке должна быть не меньше 20-25 минут, а в дни физкультурных занятий 8-12 минут во время утренней прогулки. На одной прогулке целесообразно проводить 3-4 подвижные игры, из них общими для всех детей могут быть 1-2.

Самостоятельная двигательная деятельность детей связана со становлением чрезвычайно важного личностного качества – независимости. Это качество может формироваться в грамотно организованной педагогом самостоятельной двигательной деятельности детей.

Разнообразные **культурные практики** ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. В целях реализации образовательной области «Физическое развитие» используется детский досуг.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Досуг проводится 1 раз в квартал во 2 младшей группе, 1 раз в месяц в средней, старшей и подготовительной к школе группах.

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы

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

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

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

В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребенок пробует свои силы, проявляет инициативу, подходит к оценке результативности своих действий. Это повышает его тонус, заряжает положительными эмоциями.

В связи с этим важно стремиться так организовать жизнь ребёнка, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 его общей двигательной активности.

Показателями успешности хорошо организованной самостоятельной двигательной деятельности детей являются: достаточный объем двигательной активности, продолжительность, содержание

(разнообразие использованных двигательных умений), хорошее настроение, положительные отношения между детьми, достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребёнка, обращение к воспитателю с целью приглашения к совместным действиям, предложенным ребёнком.

Способы поддержки самостоятельной двигательной деятельности детей

1. Физкультурно – игровая среда.
2. Необходимо выделить достаточное место для движений детей с учётом их интересов, пола, уровня двигательной активности, двигательного опыта, степени самостоятельности. Важно, чтобы пособий было достаточно, чтобы они были разнообразны: разные мячи, обручи, скакалки, скамейки, лёгкие переносные и стационарные лестницы, лестницы- стремянки, кубы, ящики, массажные коврики, трёхколесные велосипеды, предметы – двигатели (коляски, качалки, крупные машины, вертушки, ленточки), пластиковые горки, массажные «сухие» бассейны, крупные модули разной величины и цвета, качели. Разнообразие предметов не только вызывает интерес к движениям, но предупреждает развитие однообразных двигательных стереотипов. Физкультурные пособия нужно менять в зависимости от проявленного интереса детей.
3. Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности. В режиме дня ДОУ – это первая половина дня.
4. Игра. Малоподвижные дети через игру повысят свою двигательную активность. Помощь воспитателя гиперактивным детям должна заключаться в регулировании интенсивности движений, но не в её запрещении.
5. Игровые ситуации, предполагающие решение занимательных двигательных задач. Педагог, играя с детьми, создаёт проблемную ситуацию вокруг предметов (их назначения, использования и пр.), побуждающую ребёнка встать в позицию субъекта познания. Проблемная ситуация конструируется таким образом, чтобы ребёнок мог сам поставить цель деятельности и мотивировать её необходимость, выбрать нужные предметы, организовать (выбрать) место и самостоятельно получить результат.

Варианты проблемных ситуаций:

- Можно ли построить дорожку из окружающих физкультурных пособий и строительного материала? Научи, как это сделать, или давай подумаем и попробуем вместе.
- Что надо сделать, чтобы мячик стал высоко, низко отскакивать от пола?
- Научи Почемучку прыгать (в длину, спрыгивать с возвышения).

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставки др.;
- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);

**План работы с родителями (законными представителями)
по образовательная область «Физическое развитие»
на 2020– 2021 учебный год**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Консультация: «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»; Рекомендация 6»Физическое воспитание ребёнка в семье»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Рекомендации :«Пусть физическая культура будет в радость	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация: «Использование элементов спортивных игр в организации двигательной деятельности детей на прогулке»		Инструктор по физической культуре
4.	Памятка: «Роль утренней гимнастики в двигательной активности дошкольников»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Рекомендации: «Режим дня дошкольника»		Инструктор по физической культуре
6.	Консультация: «Как научить детей кататься на коньках»	Декабрь	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».		Инструктор по физической культуре
8.	Памятка для родителей по формированию	Январь	Инструктор по

	здорового образа жизни у своих детей		физической культуре
9.	Консультация: «Закаливание детей дошкольного возраста»		Инструктор по физической культуре
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.	Февраль	Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.		Инструктор по физической культуре
12.	Консультация для родителей «Берегите глазки»	Март	Инструктор по физической культуре
13.	Двигательная активность- как фактор формирования полноценного развития детского организма»		Инструктор по физической культуре
14.	Консультация. Тема: «Здоровье начинается со стоп»	Апрель	Инструктор по физической культуре
15.	Консультация : «Спортивный уголок дома»		Инструктор по физической культуре
16.	Памятка для родителей о пользе плавания	Май	Инструктор по физической культуре
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»		Инструктор по физической культуре

**План работы с родителями (законными представителями)
по образовательная область «Физическое развитие»
на 2020– 2021 учебный год по группам**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1 младшая группа			
1.	Консультация «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Возрастные особенности психического и физического развития детей 2-3 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Консультация «Режим дня - залог нормального развития ребёнка - дошкольника».	октябрь	Воспитатели
4.	Консультация: «Подвижная игра как средство физического, нравственного, духовного здоровья и гармонично-развитой личности»	ноябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация: «Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина»	январь	Воспитатели
7.	Консультация: «Что нужно знать при ОРВИ»	февраль	Воспитатели

8.	Консультация: «Вредные привычки»	март	Воспитатели
9.	П Памятка: «Отличие девочек от мальчиков»	апрель	Воспитатели
Вторая младшая группа			
1.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	октябрь	Воспитатели
2.	Информация в родительский уголок «Возрастные психологические особенности детей 3-4 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	ноябрь	Воспитатели
4.	Помощь родителей в изготовлении массажных рукавиц для закаливания	ноябрь	Воспитатели
5.	Родительское собрание. Тема: «Формирование потребности в здоровом образе жизни»	декабрь	Воспитатели
6.	Консультации (плановые, по запросу). «Как уберечь детей от простуды в детском саду?» «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	январь	Воспитатели
7.	Папка – передвижка. «Валеология»	январь	Воспитатели
8.	Папка – передвижка «Развивающая прогулка. Как гулять с ребёнком».	февраль	Воспитатели
9.	Беседы на тему «Закаливание детей в домашних условиях»	февраль	Воспитатели
10	Консультации (плановые, по запросу) «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	май	Воспитатели
Средняя группа			
1.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны».	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Всё о детском питании».	сентябрь	Воспитатели.
3.	Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ.	октябрь	Воспитатели
4.	Индивидуальные беседы с родителями. Тема «Спортивная обувь для занятий физкультурой». О необходимости её приобретения	ноябрь	Воспитатели
5.	Консультация «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».	декабрь	Воспитатели
7.	Родительское собрание. Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках». Тестирование родителей. Тема: «Состояние здоровья вашего ребёнка».	декабрь	Воспитатели
8.	Памятка для родителей «Кодекс здоровья».	декабрь	Воспитатели
9.	Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных	январь	Воспитатели

	заболеваний детей».		
10	Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».	январь	Воспитатели
11	Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».	февраль	Воспитатели
Старшая группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей шестого года жизни».	сентябрь	Воспитатели
2.	Родительское собрание «Едем на дачу»	май	Воспитатели
3.	Консультация «Укусы насекомых»	май	Воспитатели
4.	Беседы на тему «Правила безопасного поведения на природе».	май	Воспитатели.
Подготовительная группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей 6-7 лет»	сентябрь	Воспитатели
2.	Проблемно тематический семинар Тема: «Здоровье и физическое развитие ребёнка – дошкольника».	октябрь	Воспитатели.
3.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Вода - это жизнь»; Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Зимние травмы», «ОРЗ. Профилактика»	декабрь	Воспитатели
5.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	январь	Воспитатели
6.	Информация (ширма): Тема: «Витаминный календарь. Весна»	март	Воспитатели
7.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осанка. Профилактика заболеваний»	апрель	Воспитатели
8.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осторожно клещи!»	май	Воспитатели.

2.8. Взаимодействие с учреждениями социальной сферы

С целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, совместно с Управлением культуры, спорта и молодежной политики ежегодно осуществляется участие в городской Мини-Олимпиаде среди воспитанников дошкольных учреждений на спортивном стадионе «Торпедо»

План работы с учреждениями социальной сферы на 2020 – 2021 учебный год

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Экскурсия в спортивный комплекс	В течение года	

	«Торпедо».		
2.	Мини-Олимпиада. Спортивные соревнования среди дошкольников. Спортивная школа «Торпедо».	Май	

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы. Имеется необходимое оборудование:

Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 74,02 м²

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Музыкальный центр «Samsung»	1
2	Компьютер «ASUS»	1
3	Стенка для спортивного оборудования	1
4	Доска ребристая ортопедическая	1
5	«Шагайка»	2
6	Скамейка гимнастическая	2
7	Конус	4
8	Мат спортивный	2
9	Мяч резиновый (диаметр 15 см, 20 см.)	60
10	Мяч «Ёжик» (диаметр 10 см)	30
11	Мяч футбольный	1
12	Мяч набивной	1
13	Мяч баскетбольный	1
14	Спортивный мягкий модуль - 14 элементов	1
15	Фитболы	6
16	Палки гимнастические	30
17	Обручи большие (90-100 см)	5
18	Обруч диаметр 60 см.	15
19	Шнуры-косички	15
20	Скакалки	15
21	Разноцветные флажки, ленты, султанчики	30
22	Мешочки с песком	20
23	Дуга для подлезания (высота 300 мм)	1
24	Дуга для подлезания (высота 600 мм)	1
25	Дуга для подлезания (высота 500 мм)	1
26	Дуга для подлезания (высота 400мм)	1
27	Тренажер «Беговая дорожка»	1
28	Кегли	30
29	Кольцеброс (набор)	2
30	Пианино «Элегия»	1
31	Волейбольная сетка	1
32	Тоннель	2
33	Гантели детские	40
34	Канат	1

35	Баскетбольное кольцо	2
36	Городки	4
37	Бадминтон	4
38	Комплект из мягких модулей (Туннель-1шт)	2
39	Коврик массажный модульный (ортопедический)	2
40	Куб цветной (высота 40 см)	1
41	Куб цветной (высота 33 см)	1
42	Куб цветной (высота 20 см)	1
43	Куб цветной (высота 30 см.)	1
44	Куб цветной (высота 26 см)	1
45	Мешок для прыжков	2
46	Лыжи детские «Виразж-спорт» с палками	21
47	Стойка для прыжков в высоту	1
48	Батут	1
49	Ворота футбольные	2
50	Баскетбольное кольцо	1
51	Щит для метания	1
52	«Шведская стенка»	1

3.2. Список литературы, используемой при составлении и последующей реализации Программы

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
2. Анисимова М.С, Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 5-7 лет». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.-256 с.- (Методический комплект программы «Детство»).
3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 3-5 лет» .Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2017. – 160с.-(Методический комплект программы «Детство»).
4. Аксёнова З.Ф. «Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-64 с.
5. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения» / под ред. Ерёминой Р.А.- 2-е изд.- Волгоград:Учитель,2011.- 146 с.
6. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-144 с.
7. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет.- М.: ВАКО,2007.-304 с.
8. Ермак Н.Н., «Физкультурные занятия в детском саду:творческая школа для дошколят»/ Серия «Мир вашего ребенка».-Ростов н/Д: « Феникс», 2004.-288 с.
9. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.».- М.: ТЦ Сфера, 2004.-384 с.
10. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» .-М.:ТЦ Сфера, 2004.-96 с.
11. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет».- М.:ТЦ Сфера, 2004.-96 с.

12. Картушина М,Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет».- М.:ТЦ Сфера, 2004.-128 с.
13. Картушина М,Ю. «Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ.».- М.:ТЦ Сфера, 2009.-128 с.
14. Кузнецова М,Н, «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ :практическое пособие» -М.: Айрис-пресс, 2007.-112 с.
15. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». Методическое пособие.-СПб.: «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2005-224 с.
16. Маханёва М.Д., «Здоровый ребёнок :Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе».,Методическое пособие .-М.:АРКТИКИ, 2004.- 264 с.
17. Нищева Н.В., «Подвижные и дидактические игры на прогулке 3-7 лет» 2-е изд.,испр. И доп.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2019.-176 с.
18. Павлова М.А., Лысогорская М.В., «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий».- Волгоград: Учитель, 2009.-186 с.
19. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет»,- М.:Просвещение, 2007.- 111 с.:ил.
20. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».- М.:Мозаика-Синтез, 2000. - 256 с.
21. Рунова М.А. «Движение день за днем»: - М., ЛИНКА- – ПРЕСС, 2007.-96 с
22. Соколова Л.А., «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» .-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.- 80 с.
23. Сочеванова Е,А., «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет», Методическое пособие.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2005.-48 с.
24. Сочеванова Е,А., «Подвижные игры для старших дошкольников 5-7 лет. Интеграция образовательных областей в двигательной деятельности.»- СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС»,2018.-128 с.
25. Сивачева Л.Н. «Физкультура- это радость!». Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС»197348,Санкт-Петербург, 2003.
26. Утробина К,К., «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.-М.: Издательство ГНОМид 2005.-104 с.
27. Утробина К,К., «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» М.:Издательство ГНОМ и Д, 2003.-128 с.:ил.
28. Щетинин М.Н., «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». 2-е издание.,испр.- М.:Айрис-пресс,2008.-112 с.
29. Щербак А.П., «Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду.Здоровьесберегающие технологии,конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений»,-Ярославль, Академия развития, 2009.-160 с.:ил.

3.3. Режим дня и распорядок

МБДОУ функционирует в режиме пятидневной рабочей недели с понедельника по пятницу, выходной – суббота, воскресенье, с двенадцатичасовым пребыванием воспитанников в детском саду с 7.00 до 19.00.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и условиям образовательного учреждения.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

- для детей от 2 до 3 лет - не более 10 минут;
- для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут;
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут;
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность осуществляется в период с 1 сентября по 31 мая. В летний период и каникулярные дни, учебные занятия не проводятся, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, прогулки-походы, развлечения, выставки, конкурсы и др. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организовывать недельные каникулы.

Учебный план

Количество недель в 2020-2021 учебном году, в течение которых осуществляется реализация рабочей программы, составляет 38 недель.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 02.09.2020г. – 15.09.2020г. (стартовое), 10.05.2021г. – 21.05.2021г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю (2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе (проводится инструктором по физической культуре в соответствии с календарно-тематическим планированием инструктора по физической культуре).

В летний период ДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Учебный план

Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие	2 – в группе; 1 – на воздухе	2 – в группе; 1 – на воздухе	2 – в зале; 1 – на воздухе	2 – в зале; 1 – на воздухе	2 – в зале; 1 – на воздухе

НОД «Физическая культура»

День недели	Группа	Время
Понедельник	Средняя группа	9.00-9.20
	Старшая группа	9.30-9.55
	Подготовительная группа № 2	10.55-11.25
Вторник	1 младшая группа	9.50-10.00
	2 младшая группа (В)	10.10-10.25

	Подготовительная группа №3 (В)	10.35-11.05
Среда	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа № 3 1 младшая группа (В) Подготовительная группа № 2 (В)	9.00-9.15 9.25-9.45 9.50-10.15 10.25-10.55 11.00-11.10 11.20-11.50
Четверг	Подготовительная группа № 3 Средняя группа (В) Старшая группа (В)	10.15-10.45 10.55-11.15 11.25-11.50
Пятница	2 младшая группа 1 младшая группа Подготовительная группа №3	9.00-9.15 9.50-10.00 10.15-10.45

Модель физического воспитания

Формы организации	1я младшая группа	2я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)				
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна				
1.5. Дыхательная гимнастика					
1.6. Спортивные игры и упражнения	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 6-10 мин.	Ежедневно 20-30 мин.
2. Физкультурные занятия					
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 10	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30 мин.

воздухе	мин.	мин.	мин.	мин.	
3. Спортивный досуг					
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	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал		1 раз в месяц		
3.4. День здоровья	1 раз в квартал				

3.4. Описание особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий

Дата	Тематика	Ответственный
Сентябрь	1. Развлечение «Праздник спортивного мяча» (средняя группа) 2. Развлечение «Спортивный огород» (старшая группа «Пчелки»)	Инструктор по ф/к
Октябрь	1. Развлечение «Прогулка в огород» (2 младшая группа) 2. Физкультурный досуг по правилам дорожного движения (ст. гр) 3. Развлечение «Физкультура всем нужна, всем нравится она!» (подг. гр)	Инструктор по ф/к
Ноябрь	1. Неделя здоровья «Папа , мама , я – спортивная семья!» (старшие группы) 2. Развлечение «Мой весёлый звонкий мяч» (2 мл.гр)	Инструктор по ф/к
Декабрь	1. Развлечение для старших дошкольников «Зима спортивная» 2. Развлечение для младших дошкольников «Волшебные игры в зимнем лесу.	Инструктор по ф/к
Январь	1. «Зимние забавы»	Инструктор по ф/к
Февраль	1. Спортивный праздник «День защитника Отечества» (старший возраст);	Инструктор по ф/к
Март	2. Спортивные соревнования «Мы Спортивные ребята» (средняя группа) 4. Спортивные соревнования «Весёлая эстафета» (подг. группа)	Инструктор по ф/к
Апрель	1. Развлечение во всех возрастных группах «День Здоровья» 2. Развлечение «Космические дали» (подг.гр)	Инструктор по ф/к
Май	1. Участие в городской Мини-Олимпиаде 2. Спортивный праздник во всех возрастных группах посвященный Дню Победы 3. Папа, мама, я – спортивная семья	Инструктор по ф/к

3.5. Комплексы утренней гимнастики Первая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/название	Месяц/неделя	Номер комплекса/название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Где же наши руки?»	Февраль 1-2	№10 « Часы»
Сентябрь 3-4	№2 «Большие и маленькие»	Февраль 3-4	№11 Комплекс (с погремушкой)
Октябрь 1-2	№3 «Птички»	Март 1-2	№12 «Птички»
Октябрь 3-4	№4 «Пузырь»	Март 3-4	№13 Комплекс (с флажком)
Ноябрь 1-2	№5 «Барабан»	Апрель 1-2	№14 «Барабан»
Ноябрь 3-4	№6 «Деревья»	Апрель 3-4	№15 «Прятки»
Декабрь 1-2	№7 «Прятки»	Май 1-2	№16 «Поезд»
Декабрь 3-4	№8 «Покажите руки»	Май 3-4	№17 Комплекс (С погремушкой)
Январь 2-4	№9 «Пузырь»	Июнь	№18 «Бабочки»

Вторая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Мы большие»
Сентябрь 3-4	№ 2 «Мячики»
Октябрь 1-2	№ 3 «Летчики»
Октябрь 3-4	№ 4 «Где же наши ручки»
Ноябрь 1-2	№ 5 «С мишкой»
Ноябрь 3-4	№ 6 «Музыканты»
Декабрь 1-2	№ 7 «Я и мое тело»
Декабрь 3-4	№ 8 «В лес за елкой»
Январь 2-4	№ 9 «Весёлые погремушки»
Февраль 1-2	№ 10 «Котята»
Февраль 3-4	№ 11 «Мы сильные»
Март 1-2	№ 12 «Маленькие поварята»
Март 3-4	№ 13 «Зайчики и белочки»
Апрель 1-2	№ 14 «Разноцветная полянка»
Апрель 3-4	№ 15 «Гули - гуленьки»
Май 1-2	№ 16 «Веселая физкультура»
Май 3-4	№ 17 «Солнышко- колоколнышко»

Средняя группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	Комплекс №1	Февраль 1-2	Комплекс № 1 «Часы»,
Сентябрь 3-4	Комплекс №2 с кубиками	Февраль 3-4	Комплекс №2 с флажками
Октябрь 1-2	Комплекс №1	Март 1-2	Комплекс №1- «Спортсмены»
Октябрь 3-4	Комплекс №2 с малым мячом	Март 3-4	Комплекс №2 с кеглей

Ноябрь 1-2	Комплекс №1 «Матрёшки»	Апрель 1-2	Комплекс №1
Ноябрь 3-4	Комплекс №2 с обручем	Апрель 3-4	Комплекс №2 с косичкой
Декабрь 1-2	Комплекс №1- «Зима»	Май 1-2	Комплекс №1
Декабрь 3-4	Комплекс №2 с малым мячом	Май 3-4	Комплекс №2 на скамейках
Январь 2-4	Комплекс №1 с кубиками		

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1	Февраль 1-2	10. Комплекс №1 игровой
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс №2
Октябрь 1-2	3. Комплекс №1	Март 1-2	12. Комплекс №1
Октябрь 3-4	4. Комплекс №2	Март 3-4	13. Комплекс №2 игровой
Ноябрь 1-2	5. Комплекс №1 «Мы зарядку не проспали»	Апрель 1-2	14. Комплекс №1
Ноябрь 3-4	6. Комплекс №2	Апрель 3-4	15. Комплекс №2
Декабрь 1-2	7. Комплекс №1	Май 1-2	16. Комплекс №1.
Декабрь 3-4	8. Комплекс №2 игровой	Май 3-4	17. Комплекс № 2
Январь 2-4	9. Комплекс №1		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1.	Февраль 1-2	10. Комплекс № 11
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс № 22
Октябрь 1-2	3. Комплекс № 3	Март 1-2	12. Комплекс № 13
Октябрь 3-4	4. Комплекс № 4	Март 3-4	13. Комплекс № 14
Ноябрь 1-2	5. Комплекс № 5.	Апрель 1-2	14. Комплекс № 15
Ноябрь 3-4	6. Комплекс № 6	Апрель 3-4	15. Комплекс № 16
Декабрь 1-2	7. Комплекс № 7.	Май 1-2	16. Комплекс № 17
Декабрь 3-4	8. Комплекс № 8	Май 3-4	17. Комплекс № 18
Январь 2-4	9. Комплекс № 9, 10		

Комплексы гимнастики пробуждения

Первая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/название	Месяц/неделя	Номер комплекса/название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Мы проснулись»	Февраль 1-2	№10 «Птички»
Сентябрь 3-4	№2 «Бабочка»	Февраль 3-4	№11 «Петушок»
Октябрь 1-2	№3 «Солнышко»	Март 1-2	№12 «Котёнок»

Октябрь 3-4	№4 «Пробуждение солнышка»	Март 3-4	№13 «Лесная прогулка»
Ноябрь 1-2	№5 «Зайка»	Апрель 1-2	№14 «Весёлая зарядка»
Ноябрь 3-4	№6 «Ветерок»	Апрель 3-4	№15 «Забавные котята»
Декабрь 1-2	№7 «Лесные приключения»	Май 1-2	№16 «В гостях у солнышка»
Декабрь 3-4	№8 «Ежата»	Май 3-4	№17 «Весёлые жуки»
Январь 2-4	№9 «Снежинка»		№18 «Ладони»

Вторая младшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№ 1 «Весёлый котёнок»
Сентябрь 3-4	№ 2 « Прогулка по морю»
Октябрь 1-2	№ 3 «Прогулка в лес»
Октябрь 3-4	№ 4 «Дождик»
Ноябрь 1-2	№ 5 «Прогулка»
Ноябрь 3-4	№ 6 «Неболейка»
Декабрь 1-2	№ 7 «Я на солнышке лежу»
Декабрь 3-4	№ 8 «Поездка»
Январь 2-4	№ 9«Самолет»
Февраль 1-2	№ 10«Два брата, через дорогу живут...»
Февраль 3-4	№ 11 «Жук»
Март 1-2	№ 12 «Уголек»
Март 3-4	№ 13 «Шалтай-балтай»
Апрель 1-2	№ 14 «Весёлые жуки»
Апрель 3-4	№ 13«Шалтай -балтай»
Май 1-2	№ 11 «Жук»
Май 3-4	№ 9 «Самолёт»

Средняя группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1 – « Медвежата проснулись»	Февраль 1-2	№10- «Колобок»
Сентябрь 3-4	№2 – « Весёлые котята»	Февраль 3-4	№ 1 – « Медвежата проснулись»
Октябрь 1-2	№ 3 – « Детки резвятся»	Март 1-2	№ 2- «Весёлые котятки»
Октябрь 3-4	№4 – «Комплекс »	Март 3-4	№ 3 « Детки резвятся»
Ноябрь 1-2	№5 – «Комплекс»	Апрель 1-2	№ 4 – « комплекс»
Ноябрь 3-4	№6 – «Комплекс»	Апрель 3-4	№ 5– « комплекс»
Декабрь 1-2	№ 7 – « Комплекс»	Май 1-2	№ 6 – «Комплекс »
Декабрь 3-4	№ 8 – «Со здоровьем я дружу, закалённым быть хочу»	Май 3-4	№ 7 –«Комплекс»
Январь 2-4	№ 9 – «Весёлые жуки»		

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/
--------------	---------------------------	--------------	------------------

			название
Сентябрь 1-2	Комплекс №1.	Февраль 1-2	Комплекс №6
Сентябрь 3-4	Комплекс №1	Февраль 3-4	Комплекс №6
Октябрь 1-2	Комплекс №2	Март 1-2	Комплекс №7
Октябрь 3-4	Комплекс №2	Март 3-4	Комплекс №7
Ноябрь 1-2	Комплекс №3	Апрель 1-2	Комплекс №8
Ноябрь 3-4	Комплекс №3	Апрель 3-4	Комплекс №8
Декабрь 1-2	Комплекс №4	Май 1-2	Комплекс №9
Декабрь 3-4	Комплекс № 4	Май 3-4	Комплекс №9
Январь 2-4	Комплекс №5		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	Комплекс №1.	Февраль 1-2	Комплекс №.1 «Уголёк»
Сентябрь 3-4	Комплекс №2.	Февраль 3-4	Комплекс №2
Октябрь 1-2	Комплекс №1. «Прогулка в лес»	Март 1-2	Комплекс №1
Октябрь 3-4	Комплекс №2. «Дождик»	Март 3-4	Комплекс №2
Ноябрь 1-2	Комплекс №1	Апрель 1-2	Комплекс №1
Ноябрь 3-4	Комплекс №2	Апрель 3-4	Комплекс №2
Декабрь 1-2	Комплекс №1	Май 1-2	Комплекс №1 «Жук»
Декабрь 3-4	Комплекс №2.	Май 3-4	Комплекс №2
Январь 2-4	Комплекс №1		

3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В МБДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: физкультурный и музыкальный зал совмещены с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая

зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения); «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Математический центр», зона релаксации (уголок уединения), физкультурный (спортивный) уголок.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в МБДОУ функционирует спортивный зал совмещенный с музыкальным залом и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Спортивный уголок», который обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность воспитанников. В уголке есть всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия; тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцеброс; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение уголков в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

Организация развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной деятельности воспитанников

№ п/п	Возрастная группа	Обеспечение условий для самостоятельной деятельности воспитанников (предметно-развивающая среда)
Сентябрь		
1.	Первая младшая группа	Изготовить нестандартное оборудование на занятия по физической культуре.
Октябрь		
2.	Старшая группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Ноябрь		
3.	Подготовительная группа	Оформить дидактические игры: «Кладовая витаминов», создание коллекции: «Полезные для здоровья предметы и вещи».

		Оформление альбома: «Наши добрые помощники» (об органах чувств)
Декабрь		
4.	Вторая младшая группа	Совместная работа с родителями. Изготовление массажных дорожек
Январь		
5.	Старшая группа	Создание фонотеки с аудиозаписями звуками природы. Изготовить дидактическую игру «Я и моё тело».
Февраль		
6.	Средняя группа	Работа по организации закаливающих процедур в группе.
Март		
7.	Подготовительная группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Апрель		
8.	Вторая младшая группа	Сделать разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль.
Май		
9.	Первая младшая группа	Пополнения выносного оборудования для самостоятельной деятельности во время прогулок.

IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 2 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями

(законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; учебно-методическое обеспечение; список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Бег на скорость (сек)	13,5 сек.
Прыжок в длину с места (см)	40 см.
Бросание вдаль (м)	3-4м.
Бросание набивного мяча кг)	90 см.
Спрыгивание в глубину	20-25 см.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	70	58,0-69,5	57
д	70	60,0-69,0	59
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	15-17	13-14	10-12
д	13-15	14	10-12
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	5,5	4,5-3,5	2,5
д	5,5-5	3,5-3	2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	170-190	150-160	120-125
д	170-185	135-150	110-115
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	40	35-33	20-25
д	45	38-35	20-25

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	92	77,0-91,5	76
д	87	76,2,-86,5	75
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	23-25,5	22-20	17-19
д	22-24	20-21	16-19
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	6-7	5,5-3,5	3,0-2,0
д	4,5-5	4,2-3,5	2,5-2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			

м	235-265	165-230	150-170
д	200-225	190-135	120-138
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	33	32-26	24-25
д	33	32-26	24-25

**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	7,6-7,3	7,7-8,2	7,6-8,0
д	8,2-7,5	8,8-8,8	8,0-8,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	100-113	112-89	85
д	90-100	86-80	87
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	29-26	25-23	22-21
д	28-26	25-23	22-21
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	9-10	8-4	3,5-4,5
д	7-8	6-4	3,5-3
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	320-370	310-245	230-200
д	275-320	310-210	200-165
Показатели бега на выносливость 120 м. (сек)			
м	36,5	35-28	26-27
д	35	34-28	25-27