

Утверждено Заведующей ГБДОУ детский сад №14 Баушкина И.Е. Протокол № 6 от 31.08.2021	Принято На педагогическом совете Протокол № 1 От 31.08.2021
--	---

Рабочая программа инструктора по физической культуре

**ГБДОУ детский сад №14 Приморского района
Санкт-Петербурга
на 2021-2022 учебный год**

Полозова Людмила Анатольевна

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование раздела	Стр.
1. Целевой раздел		
Образовательная часть программы		
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре.	8
1.2.	Возрастные особенности детей	12
1.3.	Интеграция образовательных областей.	16
1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы инструктора по физической культуре (целевые ориентиры).	17
1.5	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	22
1.6.	Система оценки результатов освоения рабочей программы инструктора по физической культуре.	23
1.7	Часть, формируемая участниками образовательного процесса	24
2. Содержательный раздел		
Образовательная часть программы		
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей по направлениям.	25
2.2	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическая культура».	26
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы инструктора по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	45
2.4	Часть, формируемая участниками образовательного процесса	
3. Организационный раздел		
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	51
3.2.	Физкультурно-оздоровительная работа и закаливание	60
3.3.	Условия реализации рабочей программы	61
3.4.	Список используемой литературы	62
4. Дополнительный раздел		

4.1.	Краткое содержание рабочей программы	64
	Приложение №1	67
	Приложение №2	121
	Приложение №3	122
	Приложение №4	123
	Приложение №5	125
	Приложение №6	128

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 14 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Рабочая программа инструктора по физической культуре) является нормативно-управленческим документом учреждения, характеризующим специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг, с учетом которого государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 14 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ № 14) осуществляет образовательную деятельность на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ № 14 Приморского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования и с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений.

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет и обеспечивает:

- содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования;
- продолжительность пребывания детей в дошкольном учреждении;
- формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на русском языке, в течение всего времени

пребывания ребёнка в детском саду (кроме времени, отведённого на сон). Рабочая программа включает три основных раздела, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений: выбор представленных парциальных программ обусловлен запросами родителей, с учетом специфики условий осуществления образовательной деятельности; потребностей и интересов детей; возможностей педагогического коллектива, дополнительный раздел и приложения

- **Целевой** – определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию рабочей программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров;
- **Содержательный** – включает содержание образовательной деятельности по образовательным областям: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической;
- **Организационный** – описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей
- Программы, особенности организации образовательной деятельности, а именно описание психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий, особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды, особенностей разработки режима дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- **Дополнительный раздел** – краткая презентация рабочей Программы.
- **Приложения** – содержат материалы, которые ежегодно подвергаются корректировке, в связи с изменениями (например, календарно-тематическое планирование, список методической литературы, повышение квалификации педагогов и др.).

Содержание рабочей программы предполагает комплексность подхода, охватывая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях, с учетом их интеграции:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Программа реализуется в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Учитываются также возраст детей и необходимость реализации образовательных задач в определенных видах деятельности.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации.

Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки.

В плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с образовательной программой ГБДОУ №14 Приморского района Санкт-Петербурга, на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
2. Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г № 32 об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
5. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-

21» Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Срок реализации Рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Рабочая программа дошкольного образования может корректироваться в связи с изменениями нормативно – правовой базы дошкольного образования, видовой структуры групп и др.

1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель рабочей программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи рабочей программы:

1. Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
5. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
6. Обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» **воспитание** - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и

норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (ст. 2, п. 2, в редакции Федерального закона «Об образовании в РФ» от 31.07.2020 N 304-ФЗ).

Исходя из данного определения сформулирована общая **цель воспитания** в ГБДОУ: создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Воспитание личности ребенка происходит только в процессе вовлечения его в социально значимую деятельность. В деятельности ребенок получает социальные знания, у него развивается позитивное отношение к общественным ценностям, приобретает опыт участия в социально важных делах.

Принимая во внимание цель и деятельный характер воспитания, мы определили конкретные **задачи**:

1. Поддерживать традиции дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.
2. Реализовать воспитательные возможности детско-взрослых сообществ, основанных на коллективной практической деятельности.
3. Использовать в воспитании детей возможности организованной образовательной деятельности (ООД).
4. Приобщать к традициям, истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе музейной педагогики.
5. Расширить воспитательный потенциал ГБДОУ посредством разнообразия форм работы с детьми (тематические досуги, беседы, выставки и тд).
6. Организовать раннюю профориентационную работу с детьми дошкольного возраста.
7. Использовать воспитательный ресурс развивающей предметно-пространственной среды ГБДОУ.
8. Организовать конструктивное взаимодействие педагогов детского сада и семьи по воспитанию ребенка дошкольного возраста.

Цель и конкретные задачи воспитания позволяют выделить **целевые приоритеты**. В воспитании детей дошкольного школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения детьми социально значимых **знаний** основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть вежливым, послушным, доброжелательным, отзывчивым;
- уважать старших и заботиться о младших;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- быть трудолюбивым, доводить начатое дело до конца;
- любить своих родителей, свой родной край и свое Отечество;
- беречь и охранять окружающую природу;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

На основе знаний у ребенка складываются элементарные моральные суждения и оценки (что такое «хорошо» и что такое «плохо»), а общепринятые нормы и правила поведения начинают выступать для него как регулятор взаимоотношений между людьми и как нравственная норма своего поведения.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

Поддержка разнообразия детства. Рабочая программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства - понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений).

Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых - в реализации программы. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

Сотрудничество Организации с семьей. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.

В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов.

Реализация данной Программы осуществляется в рамках нескольких направлений воспитательной работы ГБДОУ. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Принципы построения рабочей программы по ФГОС:

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

Рабочая программа также учитывает:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Модуль «Традиции детского сада» - традиции основной воспитательной работы в дошкольном учреждении. Традиционные мероприятия, проводимые в детском саду – это эмоциональные события, которые воспитывают у детей чувство коллективизма, дружбы, сопричастности к народным торжествам, общим делам, совместному творчеству.

В то же время, в рамках общего мероприятия ребенок осознает важность своего личного вклада в отмечаемое событие, так как он может применить свои знания и способности в процессе коллективной деятельности.

В детском саду существует четкая программа действий по осмыслению, органи-

зации и развитию традиций, которые позитивно влияют на социализацию и развитие личностных качеств детей дошкольного возраста.

Цель проведения традиционных мероприятий: организация в ГБДОУ единого воспитательного пространства для формирования социального опыта дошкольников в коллективе других детей и взрослых.

Задачи:

- Формировать представления о нормах и правилах общения детей друг с другом и с окружающими взрослыми.
- Формировать умение каждого ребенка устанавливать и поддерживать необходимые контакты с детьми разных возрастных групп.
- Способствовать освоению социальных ролей: мальчик-девочка; старший-младший; член коллектива; житель своего города, гражданин своей страны.
- Приобщать к истории и культуре народов России в процессе традиционных коллективных мероприятий.
- Развивать гражданскую позицию, нравственность, патриотизм, инициативу и самостоятельность воспитанников в различных коллективных видах детской деятельности.
- Воспитывать доброжелательность и положительное эмоциональное отношение к окружающим людям.

Подходы формирования рабочей программы:

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий; значимый тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период подготовки к следующему периоду, как мы раньше рассматривали: подготовки к школе.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности.

Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются: активность и избирательная направленность;

- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Личностно-ориентированный подход - это обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самоценность, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования»

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особен-

ностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

Системно - деятельностный подход – усвоение содержания обучения и развитие ребенка происходит не путем получения готовой информации, а в процессе его собственной активной деятельности. Сущность системного подхода заключается в том, что относительно самостоятельные компоненты рассматриваются не изолированно, а в их взаимосвязи, в развитии и движении.

Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;

креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация)

1.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Возрастные особенности развития детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста

3-4 года:

У трехлетних детей движения несовершенные, неточные, сознательное управление движением еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно-рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, часто замедленно.

На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируется умение бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (среднему).

4-5 лет:

У четырехлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

5-6 лет:

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия.

При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

6-7 лет:

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но ещё слабы мелкие мышцы.

У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми

движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот

выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением.

Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее.

К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

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

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

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

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

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика, как часть общеразвивающих упражнений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

1.3. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение ООП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Конечным результатом освоения Образовательной программы является - сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества:

1. Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.
2. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
3. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Младшая группа:

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Средняя группа:

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Образовательная область «Физическое развитие».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Старшая группа:

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

Образовательная область «Физическое развитие»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная группа:

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, в высоту вверх; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в две 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.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

Создание условий для физического развития

Физическое здоровье очень важно для здоровья воспитанника, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие воспитанников, важно:

1. Ежедневно предоставлять воспитанникам возможность активно двигаться;
2. Обучать воспитанников правилам безопасности;
3. Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех воспитанников (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
4. Использовать различные методы обучения, помогающие воспитанникам с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

1.5. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Оценивание качества образовательной деятельности представляет собой важную составляющую часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т.е. оценивание соответствия образовательной деятельности, заданным требованиям Стандарта и рабочей Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных в образовательном учреждении условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная рабочей Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых ДООУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление учреждением. Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых

результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в рабочей программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

карты развития ребенка;

различные шкалы индивидуального развития.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по рабочей программе;

- внутренняя оценка, самооценка организации;
- внешняя оценка организации, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка;

1.6. СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Реализация рабочей Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика – *оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.* Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности, результаты которой могут быть использованы только:

- для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников
- для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Формы педагогической диагностики (методы):

- наблюдения (в повседневной жизни и в процессе непрерывной образовательной деятельности с детьми);
- беседа;
- анализ продуктов детской деятельности;

Периодичность и сроки проведения мониторинга

Проводится 2 раза в год (на начало и конец учебного года).

Длительность проведения: 2-3 недели

Педагогическая диагностика в каждой возрастной группе проводится по методике Верещагиной Н.В.: «Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации» - СПб.: ООО «Издательство «Детство-ПРЕСС», 2014.-16. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

1.7 Часть, формируемая участниками образовательного процесса

Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши».

Цель и задачи реализации Программы

Цель: Охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.)
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплины;

- формирование предпосылок к учебной деятельности;

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

1. Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса и потребности к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Повышение работоспособности и закаливание.

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Формирование основ безопасности

Формирование первичных представлений о безопасном поведении в быту, социуме, природе. Воспитание осознанного отношения к выполнению правил безопасности.

Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Формирование представлений о некоторых типичных опасных ситуациях и способах поведения в них.

Формирование элементарных представлений о правилах безопасности дорожного движения; воспитание осознанного отношения к необходимости выполнения этих правил.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях.
2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
3. Формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений.
5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

7. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
8. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
9. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формирование желания и умения кататься на санках, самокате, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение быстро реагировать на сигналы инструктора, выполнять правила в подвижных играх.
6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из

исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и

опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать

повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

«Береги предмет».

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

«Найди, что спрятано».

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Образовательная область «Физическая культура»

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

- * развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- * накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- * формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях с соблюдением дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры:

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка»,

«Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». **С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Образовательная область «Физическая культура»

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

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».*.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать

наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании :

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2- 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастиче-

ской скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (при-

мерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскок от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному в, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Под-

нимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать и передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, три раза в год - физкультурные праздники (осенний, зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках,

на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее

10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, в шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, положении руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать

ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных 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 передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку.

Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные 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», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания»,

«Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

МЕТОДЫ			СРЕДСТВА
НАГЛЯДНЫЕ	СЛОВЕСНЫЕ	ПРАКТИЧЕСКИЕ	
Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, наглядные пособия, имитация, зрительные ориентиры)	Объяснения, пояснение, указания	Повтор упражнения без изменений или с изменениями	Двигательная активность, занятия физкультурой
Наглядно-слуховые (музыка, песни, сигналы)	Подача команд, распоряжение, сигналов	Проведение упражнений в игровой форме	Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
	Вопросы детям		
Тактильно-двигательные (непосредственная помощь воспитателя)	Образный сюжетный рассказ, беседа	Проведение игровых в соревновательной форме	Психолого-гигиенические факторы (сон, питание, гигиена)
	Словесная инструкция		

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

- Занятия по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой Интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)
- Занятия-тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала)
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия
- Индивидуальные занятия с детьми ОВЗ

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Совместная деятельность с детьми
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Подгрупповые Групповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные
<ul style="list-style-type: none"> • Экспериментирование 		

<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	физкультурные досу- суги <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	спортивные игры и упраж- нения
---	---	--------------------------------------

В дошкольном учреждении используются разнообразные способы реализации:

- **фронтальный** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает **принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методы реализации:

Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

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

Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства реализации: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения, предметная среда. В системе физического воспитания работа осуществляется при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).
- физические упражнения.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия)

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, третье занятие на прогулке. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 30 мин. – подготовительная к школе группа;
- 25 мин. – старшая;
- 20 мин. – средняя;
- 15 – мин. младшая

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников.

Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные

виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости:

- широкие стойки на ногах;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в садах;
- выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижении.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;

- воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки;
- перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

- ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки);
- перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;
- подтягивание в висе стоя и лежа;
- отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;
- прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации:

- бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;
- прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- **Развитие быстроты:**

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег
- ускорение из разных исходных положений;
- броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- **Развитие выносливости:**

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями
- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м
- (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);
- равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей:

- повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см);
- передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;
- метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами
- (сверху, сбоку, снизу, от груди);
- прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;
- прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;
- прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса

Парциальная программа «Малыши-крепыши» направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о разных видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании здоровых привычек и др.)

В Программе представлено содержание образовательной деятельности для четырех

возрастных групп (младшая, средняя, старшая, подготовительная) в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начального представления о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей, ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физи-

ческих упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинской сестры

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с педагогами на 2021-2022 учебный год

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
--------------	-----------------	------------------------------	---------------

Сентябрь	Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам. «Подготовка формы к занятиям физической культурой в группе, в зале и на улице» «Первые старты»	Консультация с педагогами Беседы с педагогами	Познакомить педагогов с физкультурно-оздоровительной работой Ознакомить с результатами диагностики по физическому развитию дошкольников Привлечь педагогов к беседе с родителями (о сопровождении детей на соревнования)
Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Консультация с педагогами	Познакомить педагогов с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ
Ноябрь	«Обеспечение температурного комфорта при проведении процедур закаливания» «Семейные спортивные старты» Подбор семьи.	Консультация с педагогами Беседы с педагогами	Консультировать педагогов в проведении закаливающих процедур в группе. Привлечь педагогов к беседе с родителями (подбор семьи на семейные соревнования)
Декабрь	«Двигательный режим ребёнка»	Консультация с педагогами	Пропаганда здорового образа жизни.
Январь	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Беседы и консультация с родителями	Познакомить педагогов с комплексом физических упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
Февраль	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества. (старшие группы)	Открытое мероприятие. Фото - видео	Привлечь педагогов к беседе с родителями (для участия взрослых на военном празднике)

Март	Подвижные игры для детей на свежем воздухе	Консультация с педагогами	Познакомить педагогов с новыми подвижными играми для прогулки
Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома» «Веселые старты: День космонавтики»	Консультация с педагогами Беседы с педагогами	Обратить внимание педагогов на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни Привлечь педагогов к помощи подготовки

			(о сопровождении детей на соревнования)
Май	Веселые старты: «День защиты с детьми» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Консультация с педагогами Беседы с педагогами. Фото спортивных достижений.	Привлечь педагогов к помощи подготовки (о сопровождении детей на соревнования) Познакомить педагогов с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.
Июнь	«День защиты детей» «Закаливание детей в летний период»	Консультация с педагогами Беседы с педагогами	Консультировать и привлечь педагогов к беседе с педагогами (подбор семей и родителей для участия на семейном празднике) Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления педагогов о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
Август	«Движение и здоровье»	Консультация с педагогами Беседы с педагогами	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни. Привлечь и заинтересовать педагогов в помощи спортивного досуга.

Взаимодействие с родителями

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

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

- Совершенствовать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости детей дошкольного возраста.
- Стабилизация физического, психологического и эмоционального благополучия воспитанников, улучшение соматических показателей.
- Улучшение функционального состояния дошкольников

Основные направления работы:

- Распределение материала занятий, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания;
- Изменение модели взаимодействия педагога и ребёнка с учебно-дисциплинарной на личностно-ориентированную;

Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач;

- Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения.

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями на 2021-2022 учебный год

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	<p>Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам.</p> <p>«Подготовка формы к занятиям физической культурой в зале и на улице»</p> <p>«Первые старты»</p>	<p>Родительское собрание</p> <p>Консультация с родителями (папки-передвижки)</p> <p>Беседы с родителями</p>	<p>Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании</p> <p>Ознакомить с результатами диагностики по физическому развитию дошкольников.</p> <p>Привлечь родителей к помощи подготовки и в сопровождении детей на старты.</p>

Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация с родителями Консультация с родителями	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить запросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» «Обеспечение температурного комфорта при проведении процедур закаливания» «Семейный спортивный праздник» Подбор семьи.	Консультация с родителями Беседы с родителями	Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома. Побуждать и заинтересовать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.

Декабрь	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Беседы и консультация с родителями	Активное участие в совместной деятельности с детьми. Познакомить родителей с традиционными и нетрадиционными средствами профилактики простудных заболеваний. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
----------------	--	------------------------------------	---

Январь	«Двигательный режим ребёнка»	Консультация с родителями	Пропаганда здорового образа жизни.
Февраль	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества. (старшие группы)	Открытое мероприятие. Фото - видео	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.

Март	«Дыхательная гимнастика»	Консультация с родителями Памятка для родителей	Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях.
Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома» «Веселые старты: День космонавтики»	Консультация с родителями Беседы с родителями	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни Привлечь родителей к помощи подготовки и в сопровождении детей на старты.
Май	Веселые старты: «Летние старты» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Беседы с родителями Консультация с родителями. Фото спортивных достижений.	Привлечь родителей к помощи подготовки и в сопровождении детей на старты. Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.
Июнь	«День защиты детей» «Закаливание детей в летний период» Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. «Упражнения для развития правильной осанки»	Физкультурный праздник. Памятка для родителей	Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. Познакомить родителей с упражнениями для профилактики наруше-

			<p>ний осанки и плоскостопия.</p> <p>Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.</p>
Июль	<p>«Лето красное»</p> <p>«Важность питьевого режима для дошкольника»</p>	<p>Досуг на свежем воздухе</p> <p>Памятка для родителей</p>	<p>Доставить детям радость веселыми играми</p> <p>Повышать интерес детей к физической культуре</p> <p>Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ</p> <p>Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p> <p>Познакомить родителей с рекомендациями по питьевому режиму для детей</p>
Август	<p>«Движение и здоровье»</p>	<p>Консультация</p> <p>Беседы с родителями</p>	<p>Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Привлечь и заинтересовать родителей в помощи спортивного досуга.</p>

3.2 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ЗАКАЛИВАНИЕ

Деятельность ГБДОУ строится с позиции охраны жизни, сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду сложилась и действует комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, основными задачами которой являются:

- Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду;
- Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение эмоционального благополучия;
- Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Ведущими составляющими деятельности по сохранению здоровья детей в ГБДОУ являются:

- Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- Организация сбалансированного питания воспитанников.
- Формирование ценности здорового образа жизни.
- Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ГБДОУ разработаны:

- режимы двигательной активности детей
- система физкультурно-оздоровительных мероприятий
- система закаливающих мероприятий

Закаливающие процедуры проводятся воспитателями в течение всего года на основе рекомендаций врача-педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Комплексы оздоровительных мероприятий разработаны с учётом возрастных особенностей детей, которые включают в себя профилактические, физкультурно-оздоровительные и закаливающие процедуры.

-Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей в условиях ГБДОУ является щадящий режим; рациональная дозировка нагрузки в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: воздушные и солнечные ванны.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций. Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

3.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве разным инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (имеется: музыкальный центр, мультимедийная установка). Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал.

Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей гимнастические скамейки, ребристые доски, маты, разные мячи, обручи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

- Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения
- Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.
- В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Созданная среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности (приложение №6).

	Подготовительная группа
Теоретический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта;
Игры	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, разрезные картинки, спортивные настольные игры (хоккей, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и

рук	пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики - ежики.
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мячи разного размера, кольцеброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
Выносной материал	Мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; салазки; хоккейные клюшки.

3.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Учебное пособие, дошкольная педагогика и психология. - М.: «Просвещение» - 1972
2. Каркушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», Программа оздоровления дошкольников, ТЦ «Сфера», М. – 2007
3. Каркушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М.: ТЦ «Сфера», 2007
4. Каркушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ «Сфера», 2007
5. Фисенко М.А. «Физкультура – первая и вторая младшие группы», Разработки занятий – Волгоград: ИТД «Корифей», 2007
6. Фисенко М.А. «Физкультура – средняя и старшие группы», Разработки занятий – Волгоград: ИТД «Корифей», 2007
7. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» - М. «Просвещение» - 1986
8. Фролов В.Г., Юрго Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» - М.: «Просвещение» - 1983
9. Мазнин И.А.. «500 стихов-загадок для детей» - М.: ТЦ «Сфера», 2008
10. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» - М.: ТЦ «Сфера», 2008
11. Дайлидене И.П. «Поиграем малыш» - М.: «Просвещение», 1992
12. Власенко О.П., Попова Г.П. «Весну привечаем, весело встречаем», Сценарии утренников и развлечений для дошкольников - Издательство «Учитель», Волгоград – 2007
13. Метельская Н.Г. «100 физкультминуток на логопедических занятиях», М.: ТЦ «Сфера», 2009

14. Сивачева Л.Н. «Физкультура – это радость!», Спортивные игры с нестандартным оборудованием – Издательство «Детство-Пресс», 2001
15. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет» - М.: ТЦ «Сфера», 2008
16. Шишкина В.А. «Движение + Движения» - М.: «Просвещение» - 1992
17. Вакуленко Ю.А. «Физкультминутки, упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки» - Волгоград: «Учитель», 2007
18. Вакуленко Ю.А., Энсани Р.Ш. «Семейные праздники – Сценарии праздничных программ и развлечений» - Волгоград: «Учитель», 2007
19. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги», Образовательное пространство ДОУ - Волгоград: «Учитель», 2009
20. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Ереминой Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», Рекомендации, занятия, игры, упражнения - Волгоград: «Учитель», 2009
21. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры» - Волгоград: «Учитель», 2007
22. Баканенкова Л.И., Русскова Л.В. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста - М.: «Просвещение» - 1982
23. Кенеман А.В., Кистяковской М.Ю., Осокиной Т.И. «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе» - М.: «Просвещение» - 1980
24. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» - 3-е изд. - М.: «Айрис-пресс» - 2006
25. Кириллова Ю.А. «Комплексы упражнения (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет», Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2008
26. Филипповой С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения», Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011

Интернет – источники:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет Конспекты занятий М.: Мозаика – Синтез 2009.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Ранний возраст М.: Мозаика – Синтез 2009.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Младшая группа М.: Мозаика – Синтез 2009.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа М.: Мозаика – Синтез 2009.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа М.: Мозаика – Синтез 2010.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа М.: Мозаика – Синтез 2010.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Конспекты занятий М.: Мозаика – Синтез 2009.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткое содержание рабочей программы инструктора по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре (далее рабочая программа) разработана Полозовой Л.А в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, а так же содержанием образовательной программы ГБДОУ № 14 Приморского района Санкт-Петербурга. Рабочая программа ориентирована на детей в возрасте от трех до семи лет и реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Ведущие цели рабочей программы – Формирование полноценного физического, личностного, интеллектуального развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, ставятся такие задачи, как:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в ГБДОУ используются следующие педагогические средства

1. Физкультурные занятия;
2. Утренние гимнастики;
3. Физкультурные досуги;
4. Совместная двигательная деятельность детей с родителями;
5. Участие физкультурных мероприятиях;

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания:

- рациональный режим
- питание
- закаливание (в повседневной жизни) и движение
- различные виды гимнастик
- развивающие упражнения
- подвижные игры и др.

Кроме того, в рабочей программе задачи, направленные на физическое развитие детей, решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, малоподвижные игры и др.).

Для достижения целей рабочей программы по физической культуре первостепенное значение имеют:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграции в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- Творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ культур личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Рабочая программа содержит целевой, содержательный, организационный и дополнительный разделы. В этих разделах отражены аспекты организации жизнедеятельности детей (режим двигательной активности, планирование образовательной деятельности), содержание педагогической работы, комплексно-тематическое планирование по возрастам, способы поддержки детской инициативы и взаимодействие с семьей.

ПЛАНИРОВАНИЕ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ПО ВОЗРАСТАМ

(младшая группа)

Месяц	Д а т а	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Построение «стайкой»	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №2	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. Прыжки на двух ногах на месте и приземление на полусогнутые ноги	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Построение «стайкой»	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании его друг другу	Объяснение, показ, создание игровой ситуации	Групповой способ	Все пять областей

	Занятие №4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги с продвижением вперед; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании его друг другу	Объяснение, показ, создание игровой ситуации	Построение «стайкой»	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №5	Игровые упражнения с мячами (прокатывание их вдаль и друг другу)	Объяснение, показ, создание игровой ситуации	Групповой способ	Все пять областей
	Занятие №6	Построение в колонну друг за другом, построение в круг. Прокатывание мяча между предметами	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №7	Построение в колонну друг за другом, построение в круг. Прокатывание мяча между предметами. Ползание за катящимся предметом	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №8	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча между предметами.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №9	Повторить занятие №7			
Ноябрь	Занятие №10	Прокатывание мяча между предметами. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Объяснение, показ, игровое упражнение	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			ние, подвижная игра		
	Занятие №11	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Прокатывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №12	Ходьба в колонне парами. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. Прыжки на двух ногах на месте и в паре	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №13	Бег в колонне парами, взявшись за руки. Прыжки на двух ногах парами с продвижением вперед. Ползание по доске на средних четвереньках	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №14	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №15	Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную. Ползание на средних четвереньках по гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

	Занятие №16	Ходьба в колонне с высоким подниманием колена и взмахом рук. Прыжки вверх на месте, с целью достать предмет	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №10	Бег в парах чередуя с бегом врассыпную. Прокатывание мяча друг другу с целью сбить кеглю. Ползание на средних четвереньках по скамейке (3-4м)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Декабрь	Занятие №11	Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №12	Бег в колонне друг за другом и «змейкой». Прокатывание мяча друг другу и между предметами друг другу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №13	Ходьба врассыпную в чередовании с прыжками на двух ногах. Ходьба в колонне между разложенными предметами, сохраняя равновесие	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №14	Бег врассыпную по залу, в чередовании с прыжками на двух ногах	Объяснение, показ, игровое	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	упражнение, подвижная игра		
	Занятие №15	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, не сходя с места.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №16	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями для рук. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №17	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки с выполнением задания по сигналу. Спрыгивание с высоты на мягкое покрытие (15см)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №18	Бег в колонне со сменой направления. Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его двумя руками, не сходя с места. Подлезание под несколько, расположенных рядом дуг, не касаясь пола руками.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №19	Повторить занятие №19	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			игра		
Январь	Занятие №20	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну. Ходьба в колонне с заданным направлением «змейка», с ускорением и замедлением темпа. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: приставляю пятку одной ноги к носку другой.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
	Занятие №21	Ходьба и бег в шеренге с одной стороны площадки на другую. Прыжки в длину с места (40см), Ловля мяча, брошенного воспитателем (1-1,5м)	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
	Занятие №22	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа. Спрыгивание с высоты вниз (20см).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №23	Ходьба в колонне друг за другом в заданном темпе и заданном направлении. Ловля мяча, брошенном воспитателем . Пролезание под воротиками произвольным способом.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
	Занятие №24	Бег и ходьба в колонне с остановкой по сигналу. Прыжки в длину с места (40см). Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей

	Занятие №25	Ловля мяча, брошенного воспитателем. (1-1.5м). Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Февраль	Занятие №26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег в колонне, огибая предметы. Ходьба по гимнастической колонне на высоких четвереньках.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №27	Бег в колонне по одному, огибая предметы с остановкой по сигналу. Прыжки в длину с места (40см). Ловля мяча, брошенного воспитателем.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
	Занятие №28	Ходьба в колонне змейкой, огибая предметы. Перелезание через препятствие боком. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №29	Бег в колонне со сменой направления по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке на высоких и средних четвереньках. Прыжки в длину с места (40-50см).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Объяснение, показ, игровое	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через препятствия.	упражнение, подвижная игра		
	Занятие №31	Бег в колонне со сменой направления по сигналу. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. Переползание через препятствие боком. Ходьба по доске на средних четвереньках.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим. Прыжки со сменной положения ног.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №33	Прыжки со сменой положения ног: вместе-врозь. Бросание мяча вперед и вдаль из-за головы двумя руками.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Март	Занятие №34	Ходьба широким и мелким шагом со сменой направления по сигналу. Бег по извилистой дорожке со сменной направления по сигналу. Ходьба по кирпичикам, расположенным в 15 см друг от друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №35	Прыжки со сменой направления ног (вместе-врозь) на месте. Бросание мяча вверх-вперед двумя руками из-за головы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Все пять областей

			игра		
	Занятие №36	Ходьба по кругу со сменой направления. Бег врассыпную. Ходьба по кирпичикам. Прыжки со сменой положения ног (вместе-врозь).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №37	Построение в шеренгу, колонну. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №38 Занятие №39	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности. Ходьба по «кочкам» (высота 20см).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Все пять областей
	Занятие №40	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бросание большого мяча двумя руками из-за головы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №41	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы. Прыжки через предметы (высота 15-20см).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №42	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	Объяснение, показ,	Групповой способ	Все пять областей

		Бросание большого мяча из-за головы двумя руками через препятствие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки и переход на нее.	игровое упражнение, подвижная игра		
Апрель	Занятие №43	Перестроение из колонны по одному в колонну по три по ориентиру. Ходьба с дополнительными заданиями (поворот вокруг себя, задания для рук, остановка) по звуковому сигналу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №44	Бег с ускорением и замедлением темпа. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями для рук. Прыжки через предметы, разложенные на полу. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №45	Перестроение из колонны по одному в колонну по три по ориентиру. Ходьба с дополнительными заданиями. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями для рук.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
	Занятие №46	Бег с ускорением и замедлением темпа. Прыжки через предметы. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	Занятие №47	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу. Влезание на скамейку с	Объяснение, показ, игровое	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			поворотом вокруг себя переступанием.	упражнение, подвижная игра		
		Занятие №48	Бег с высоким подниманием коленей со сменой темпа по сигналу. Бросание мяча вверх и попытка поймать его. Лазание по лесенке-стремлянке: подъем и спуск с нее.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
		Занятие №49	Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба в горку и спуск с нее. Прямой галоп. Бросание мяча вверх и попытка поймать его.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Все пять областей
		Занятие №50	Бег в колонне друг за другом, ускорения и замедления темпа. Лазание по лесенке-стремлянке: подъем и спуск с нее.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Все пять областей
МАЙ			Педагогическое обследование	Тестовые задания	Все способы организации	Все образовательные области

(средняя группа)

Месяц	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		

Октябрь		Занятие № 1	<p>Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 2	<p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 3	<p>Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 4	<p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей

		Занятие № 5	<p>Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска.</p> <p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 6	<p>Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку.</p> <p>Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальное	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 7	<p>Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка.</p> <p>Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 8	<p>Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Занятие №9	Повторить занятие №8			
Ноябрь		Занятие № 10	Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 11	Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освободить место другим играющим	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 12	Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 13	Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при спрыгивании с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	5 областей

			умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.			
		Занятие № 14	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе названия способов подлезания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение прыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	<u>Познавательное развитие</u> Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 15	При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 16	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный	5 областей

		Занятие № 17	<p>Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног.</p> <p>Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия.</p> <p>В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 18	Повторить занятие №17			
Декабрь		Занятие № 19	<p>Закреплять умение регулировать силу толка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</p> <p>Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания.</p> <p>В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 20	<p>Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.</p> <p>В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие №21	В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет	Объяснение, показ,	Поточный способ	Познавательное развитие

			резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	игровое упражнение, подвижная игра		Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 22	Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч/з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 23	Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 24	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие.			
		Занятие № 25	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	5 областей
		Занятие №26	Повторить занятие №25	Объяснение, показ, подвижная игра		
Январь		Занятие № 27	В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ	5 областей

			В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.			
		Занятие № 30	В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 31	При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки).	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 32	Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

			со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.			
Февраль		Занятие № 33	<p>Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку.</p> <p>Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал.</p> <p>Упражнять в умении строиться в колонну, круг.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 34	<p>Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.</p> <p>мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 35	<p>Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p> <p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 36	<p>Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			<p>внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.</p> <p>Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания.</p> <p>В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.</p>			
		Занятие № 37	<p>Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие⁴ отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры⁴ ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться?</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.</p> <p>Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги.</p> <p>В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 38	<p>Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления.</p> <p>Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см.</p> <p>В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 39	<p>Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу.</p> <p>Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.			
		Занятие № 40	<p>При спрыгивание с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку.</p> <p>Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук.</p> <p>В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
Март		Занятие № 41	<p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук.</p> <p>Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.</p> <p>В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 42	<p>Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой.</p> <p>При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 43	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ко-	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие

			<p>лениях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.</p> <p>Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.</p>			Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 44	<p>Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №45	<p>Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед.</p> <p>Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей
		Занятие № 46	<p>Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.</p> <p>Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	5 областей
апрель		Занятие № 49	Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 50	Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

		Занятие № 51	Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 52	Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей
		Занятие №53	Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №54	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
	25.04	Занятие	Упражнять в умении выполнять переход с одного	Объяснение, показ,	Групповой	5 областей

		№55	<p>пролета на другой на середине гимнастической стенки.</p> <p>Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.</p> <p>В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.</p>	подвижная игра	способ	
		Занятие №56	<p>Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх.</p> <p>Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.</p> <p>В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	5 областей
		Занятие №57	<p>Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию.</p> <p>Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.</p>		Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания		5 областей

старший возраст

Месяц	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие № 1	<p>Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах.</p> <p>Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд.</p> <p>В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 2	<p>Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться.</p> <p>Развивать перекрестную координацию в ползании. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 3	<p>Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе.</p> <p>Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков.</p> <p>Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 4	Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие

			Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.			Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 5	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	5 областей
		Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

			<p>между шнурами.</p> <p>В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.</p>			
Ноябрь		Занятие № 10	<p>Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль.</p> <p>Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 11	<p>Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность.</p> <p>В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 12	<p>В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка.</p> <p>Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах.</p> <p>Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	5 областей
		Занятие № 13	<p>Учить детей отбивать мяч от пола ладонью.</p> <p>Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.</p> <p>В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться).</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 14	<p>Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме.</p> <p>Упражнять детей в умении ползать различными</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	5 областей

			способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах.			
		Занятие № 15	Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 16	Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 17	Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

Декабрь		Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 19	Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №20	Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 21	Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 22	Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			предмет» в умении выполнять ускорение.			
		Занятие № 23	По интересам детей Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		5 областей
		Занятие № 24 (свежем на воздухе)	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №25 (свежем на воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра		5 областей
Январь		Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		
		Занятие № 27 (на воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет	Объяснение, показ, подвижная игра		Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.			
		Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 29	Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей
		Занятие № 30	Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 31	Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	5 областей
Февраль		Занятие	Знакомить детей с функциями толчковой и маховой	Объяснение, показ,	Групповой	5 областей

		№ 32	ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.	подвижная игра	способ, поточный способ	
		Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный,Г рупповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-комму- никативное
		Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей
		Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-комму- никативное
		Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при ла-	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ,	5 областей

			<p>занье по гимнастической стенке перекрестной координацией.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Закреплять умение выполняют энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90°.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целеобразным образом.</p>		посменный	
		Занятие № 37	<p>Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие.</p> <p>Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 38	<p>Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p> <p>Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный	5 областей
		Занятие № 39	<p>В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).			
Март		Занятие № 40	В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный	5 областей
		Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

		Занятие №44	<p>Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности.</p> <p>Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног.</p> <p>В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 45	<p>Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении.</p> <p>Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски.</p> <p>В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	5 областей
		Занятие № 46	<p>Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении.</p> <p>Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести).</p> <p>В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 47	<p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера.</p> <p>Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	5 областей

			В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.			
		Занятие №48	Повторить занятие №47			
Апрель		Занятие № 49	Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	5 областей
		Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. 3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	5 областей

			способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.			
		Занятие №53	В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре «Волк во рву» упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №54	Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдале малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ	5 областей
		Занятие №55	Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдале. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №56	Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	5 областей

Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
-----	--	--	------------------------------	------------------	--	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Месяц	Дата	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция
1	2	3	4	5	6	7
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания		
Октябрь		Занятие № 1	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой выше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Занятие № 3	<p>Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног.</p> <p>Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 4	<p>Упражнять детей в умении подбрасывать маленький мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.</p> <p>Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 5	<p>Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета.</p> <p>Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>Стремиться выполнить подлезание с ходу.</p> <p>В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 6	<p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой.</p> <p>В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

		Занятие № 7	<p>В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей.</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 8	<p>Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног.</p> <p>Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке.</p> <p>В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №9	Повторить занятие №8			
Ноябрь		Занятие № 10	<p>Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками.</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.			
		Занятие № 11 (сюжетное)	Дорожное движение Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 12	Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 13	Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 14	Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный, посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 15	Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие

			<p>гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании.</p> <p>Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию.</p> <p>В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.</p>	игра		Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 16	<p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой.</p> <p>Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места.</p> <p>Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.</p> <p>В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 17	<p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет.</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх.</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр).</p> <p>Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
декабрь		Занятие №18	Повторить занятие №17			

		Занятие № 19	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 20	<p>Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.</p> <p>В подвижной игре "Охотники и звери" развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №21	<p>Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.</p> <p>Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения.</p> <p>Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.</p> <p>В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 22	<p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр.</p> <p>В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.			
		Занятие № 23	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при прыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 24	Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При прыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 25	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании при прыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №26	Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			<p>В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.</p>			
январь		Занятие № 27	<p>Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками.</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра		Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 28	<p>Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками.</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра		Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 29	<p>Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.</p> <p>В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 30	<p>При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании.</p> <p>В прыжках в длину с разбега привлекать внимание</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.			
		Занятие № 31	Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 32	Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье пере крестной координацией.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Февраль		Занятие № 33	Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 34	В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. 2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. В подвижной игре «8 чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.			
		Занятие № 35	Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 36	Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 37	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			<p>для сохранения равновесия.</p> <p>Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.</p>			
		Занятие № 38	<p>Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).</p> <p>Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу.</p> <p>В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 39	<p>В прыжках в длину с разбега выработать слитность выполнения разбега и толчка.</p> <p>Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.</p> <p>Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния.</p> <p>В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 40	<p>Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка.</p> <p>Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль.</p> <p>Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч.</p> <p>В подвижной игре "Лиса в курятнике" развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
Март		Занятие № 41	<p>В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие

			Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания.			Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 42	Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 43	Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 44	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №45	В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			<p>умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч.</p> <p>В подвижной игре "Перелет птиц" упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.</p>			
		Занятие № 46	<p>В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка.</p> <p>Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее.</p> <p>В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 47	<p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания.</p> <p>В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 48	<p>Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, разви-</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			вать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.			
Апрель		Занятие № 49	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 50	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ, индивидуальный	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 51	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие № 52	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №53	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

			Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».			
		Занятие №54	<p>Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи.</p> <p>Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места.</p> <p>В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой , фронтальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №55	<p>В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку.</p> <p>Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом.</p> <p>Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегавшему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное
		Занятие №56	<p>Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег.</p> <p>Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Познавательное развитие Речевое, социально-коммуникативное

Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания		

**Перспективный план физкультурных праздников и досугов
2021-2022 учебный год**

Приложения №2

Месяц	Тема мероприятия	Вид	Ответственные
Сентябрь	Праздник «Детский сад очень рад: вновь встречает он ребят» (посвященное к 1 сентября) Игра по станциям «Безопасная улица»	Праздник – досуг	Инструктор по физической культуре
Октябрь	"Осенние весёлые старты»»	Досуг	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Папа, мама и я – дружная семья»	Досуг	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Зимушка – зима – спортивная пора!» «Зимние приключения»	Досуг	Инструктор по физической культуре
Январь	«Зимние забавы».	Досуг	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Аты -баты шли солдаты» Спортивное мероприятие, посвященная «Дню защитника Отечества».	Праздник-досуг	Инструктор по физической культуре
Март	«Мы за солнышком шагаем»	Досуг	Инструктор по физической культуре
Апрель	«День космонавтики»	Досуг	Инструктор по физической культуре
Май	(Массовое мероприятие, посвященное к дню защиты детей) «Здравствуй лето красное»	Досуг	Инструктор по физической культуре

График работы физкультурного зала 2021-2022 учебный год

Приложение №3

Расписание занятий по физической культуре на 2021-2022 учебный год

понедельник	вторник	среда
8.00-8.30 Утренняя гимнастика 8.50-9.05 1 младшая 9.10-9.30 1 средняя 9.35-10.00 1 старшая 10.05-10.35 1 подготовительная 10.40-11.10 2 подготовительная	8.00-8.30 Утренняя гимнастика 8.50-9.05 2 младшая 9.10-9.30 2 средняя 9.35-9.55 3 средняя 10.00-10.25 2 старшая 10.30-10.55 3 подготовительная	8.00-8.30 Утренняя гимнастика 9.30-9.40 1 ясли 9.50-10.00 2 ясли
16.00-16.10 1 ясли		
четверг	пятница	
8.00-8.30 Утренняя гимнастика 8.50-9.05 1 младшая 9.10-9.30 1 средняя 9.35-10.00 1 старшая 10.05-10.35 1 подготовительная 10.40-11.10 2 подготовительная	8.00-8.30 Утренняя гимнастика 8.50-9.05 2 младшая 9.10-9.30 2 средняя 9.35-9.55 3 средняя 10.00-10.25 2 старшая 10.30-10.55 3 подготовительная 16.00-16.10 2 ясли	

Приложение 4.

Календарный план воспитательной работы инструктора физической культуры

Дата	Название мероприятия	Группы	Ответственные
Октябрь	Дорожное движение: «Зебра, светофор и другие, бездельник светофор» (мероприятие на свежем воздухе)	Все группы	ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ГБДОУ
Октябрь	«Дружная семейка» (конкурс рисунков)	старшая, подготовит.	Инструктор ФК, воспитатели
Ноябрь	«В стране волшебных слов» Проект. Игры народов мира	Средняя, старшая, подготовит. Все группы	Инструктор ФК, ст. воспитатель, воспитатели
Январь	Проект «Доброта» Дорожное движение «Мы пассажиры» о работе ГИБДД	Средние, старшие, подготовительные По группам	Заведующий, завхоз, ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ГБДОУ
Февраль	Проект: «Добро пожаловать в метро» «С папой мы сильнее всех» досуговые мероприятия, соревнования	Средние, старшие, подготовительные Все группы	Заведующий, ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ГБДОУ

Направление деятельности	Название мероприятия	Группы	Ответственные
Февраль	День защитника отечества (конкурс рисунков)	Все группы	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ГБДОУ
	«Мой папа герой» конкурс фотографий	II младшая, средняя, старшая, подготовит.	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ГБДОУ
	Почта. Оформление папки-передвижки «Отвечаем на ваши вопросы»	Все группы	Воспитатели, специалисты ГБДОУ
Март	Дни открытых дверей в рамках недели специалистов	Все группы	специалисты ГБДОУ
	Фольклорное развлечение «Встречаем масленицу»	старшая, подготовит.	

Направление деятельности	Название мероприятия	Группы	Ответственные
	Проект: «Что прячется под землей»	Средняя, старшая, подготовительная	воспитатели, специалисты ГБДОУ
Апрель	«Все наоборот» развлечение посвященное дню смеха	Младшие, средние	Воспитатели, специалисты ГБДОУ
Май	Проект: «Сокровища и удивительные находки»	Средняя, старшая, подготовительная	воспитатели, специалисты ГБДОУ
	Дорожное движение «Светофорчики» - азбука дорожного движения	Все группы	воспитатели, специалисты ГБДОУ

Приложение №5

Планирование использования парциальной программы «Малыши-крепыши»

Технологическая модель планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

(младший и средний возраст)

	утро	прогулка	вечер
ПН.	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Работа над ОВД 3. Релаксация	1. Физические упражнения (равновесие) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2. Подвижные игры 3. Физические упражнения со скакалкой
ВТ.	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация	1. Физические упражнения (прыжки) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2. Подвижные игры 3. Физические упражнения с гимнастическими палками
СР.	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижная игра, физические упражнения 2. Релаксация	1. Физические упражнения (метание)	1. Оздоровительная гимнастика после сна 2. Один раз в месяц- физкультурный досуг 3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений 4. Подвижные игры
ЧТ.	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация	1. Физические упражнения (ловкость) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2. Подвижные игры 3. Физические упражнения с мячами, мешочками
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижная игра, физические упражнения	1. Физические упражнения (лазание) 2. Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2. Подвижные игры 3. Физические упражнения

(Старший и подготовительный возраст)

	утро	прогулка	вечер
ПН.	1.Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Работа над ОВД 3. Релаксация	1.Физические упражнения (равновесие) 2.Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2.Спортивные игры 3.Физические упражнения со скакалкой
ВТ.	1.Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация	1.Физические упражнения (прыжки) 2.Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2.Спортивная игра 3.Физические упражнения с гимнастическими палками
СР.	1.Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижная игра, физические упражнения 2. Релаксация	1.Физические упражнения (метание)	1. Оздоровительная гимнастика после сна 2. Один раз в месяц- физкультурный досуг 3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений 4.Подвижные игры
ЧТ.	1.Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация	1.Физические упражнения (ловкость) 2.Подвижная игра	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2.Подвижные игры 3.Физические упражнения с мячами, мешочками
	1.Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Спортивные игры, физические упражнения	1.Физические упражнения (лазание) 2.Спортивные игры	1. Оздоровительная гимнастика после сна. 2.Подвижные игры 3.Физические упражнения

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале

Приложение №6

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 больших
Скамья деревянная	4+1
Скамья-доска для пресса и ползания	1
Скамья-ребристая доска для ходьбы	2
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• маленькие (теннисные и с колючками),• средние (резиновые),• большие (баскетбольные, №3),• для фитбола	60 11 3 0
Гимнастический мат (длина 2м и 1м)	3
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20
Скакалка детская <ul style="list-style-type: none">• для детей подготовительной группы (длина 210 см)• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	40
Кольцеброс	2
Кегли	30
Конусы большие	2
Конусы средние	12
Конусы малые(4 цвета)	2
Дуги: <ul style="list-style-type: none">БольшиеСредниемалые	30 10 20
Гольф	2
Обручи (большие)	30
Обручи (малые)	20
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1
Велотренажер детский 1 шт.	1
Корзина для инвентаря мягкая	4
Корзина для инвентаря деревянная	2
Мягкие модули	много
Гребной тренажер	1
Секундомер	3
Свисток	2
Баскетбольные кольца	2

Мишень настенная	2
Канат	2
Лыжи	2
Флажки (3 цвета)	30
Сухой бассейн	1
Малые пластмассовые мячи	50
Клюшки	20
Шайбы	10
Мешки для метания	60
Дорожка-гусеница для плоскостопия	3
Коврики – следочки для стоп ног	3
Кольца синие	30
Кольцо резиновое	1
Ленты с кольцами (4 цвета)	40
Бубен	1