



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 56 «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

ПРИНЯТО:  
РЕШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОВЕТА РЕШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОВЕТА  
ПРОТОКОЛ № №5 ОТ 31.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ №56  
Е.Ю.НИКИШИНА.  
ПРИКАЗ № 64-ОД ОТ 20.06.2023

## Рабочая программа

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «Физическое развитие»  
СОСТАВЛЕННАЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО И ФОП ДО

Составил:  
инструктор по физической культуре  
Жевстовских.Н.В.

п.Двуреченск 2023 г.

# Содержание.

## Раздел 1. Целевой

- 1.1. Пояснительная записка:
  - 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому развитию детей дошкольного возраста
  - 1.1.2. Принципы и подходы рабочей программы по физическому развитию детей дошкольного возраста
  - 1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы по физическому развитию характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.
- 1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физическому развитию
  - 1.2.1. Целевые ориентиры освоения программы по физической культуре
  - 1.2.2. Целевые ориентиры по ЧФУ ОО
- 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

## Раздел 2. Содержательный

- 2.1. Общие положения
- 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»
- 2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию детей дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов
- 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми
- 2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников
- 2.6. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

## Раздел 3. Организационный

- 3.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3. Кадровые условия реализации программы.
- 3.4. Материально – техническое обеспечение программы
  - 3.4.1. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.5. Финансовые условия реализации Программы.
- 3.6. Планирование образовательной деятельности
- 3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов
- 3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов
- 3.9. Перечень литературных источников

# Раздел 1. Целевой

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещение России) от 25 ноября 2022г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» и основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ №56 «Лесная сказка». Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкальной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей дошкольного возраста.

Программа предусматривает преемственность музыкального содержания во всех видах музыкальной деятельности. Музыкальный репертуар, сопровождающий музыкально – образовательный процесс формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы. Репертуар – является вариативным компонентом программы и может изменяться, дополняться, в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение образовательных потребностей разных категорий детей.

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Музыкально-эстетическое развитие (музыкальная деятельность) детей дошкольного возраста» являются:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»** от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809) (в ред. от 29.12.2022г.)
- **Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ**, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022г. №874 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г. регистрационный № 70809)
- **Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) (в ред. от 21 января 2019 г.)
- **Федеральная образовательная программа дошкольного образования**, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)
- СанПиН 1.2.3685-21 «**Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания**», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2, действующих до 1 марта 2027 г.
- СанПиН 2.4.3648-20 «**Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи**», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «**Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения**», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32.
- Образовательная программа МАДОУ №56 «Детский сад «Лесная сказка»

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

(далее – Программа).

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

**Задачи Программы:**

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

**Рабочая программа направлена:**

- на создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

**Цель рабочей программы:** охрана и укрепление физического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни и развитие физических качеств.

**Задачи рабочей программы обязательной части ОП** (в соответствии с ФГОС ДО)

- Развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами
- Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи рабочей программы ЧФУ ОО** \*.

- Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.
- Развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств.
- Формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.
- Приобщение родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.
- Создание условий, способствующих развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.
- Формирование основ культуры здоровья.
- Внедрение эффективных форм социально-делового и психолого-педагогического партнерства педагогов, детей и родителей, Приобщение родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.

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

*Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:*

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

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

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы по физическому воспитанию характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Для успешной реализации рабочей программы следующие психолого – педагогические условия:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков;
- 9) ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки;
- 10) формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка;
- 11) сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности;
- 12) создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности;
- 13) профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста предполагает:

### **Обеспечение эмоционального благополучия ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают, таким, какой он есть, могут выслушать и понять. Взрослые должны быть чуткими к эмоциональным состояниям детей,

Для обеспечения эмоционального благополучия детей педагог:

- уважительно относится к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- общается с детьми в позитивном ключе, без обвинений и угроз;
- непосредственно общается с каждым ребенком;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает поделиться своими переживаниями и мыслями
- помогает детям обнаружить конструктивные варианты поведения
- создает ситуации, в которых дети могут выразить свое отношение к лично значимым для них событиям и явлениям, в том
- **Поддержка индивидуальности и инициативы детей :**
- создает условия для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создает условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- 
- оказывает недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности

### **Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:**

- создает условия для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- способствует развитию коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- способствует развитию умения детей работать в группе сверстников.

### **Формирование доброжелательного и внимательного отношения к другим людям :**

Педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования доброжелательного отношения к другим людям педагог:

- устанавливает ясные для детей правила взаимодействия, создает ситуации обсуждения правил, прояснения для детей их смысла.
- в старшем дошкольном возрасте проектирует вместе с детьми правила и нормы, когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций.

### **Развитие самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности).**

Образовательная ситуация строится с учетом детских интересов. Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни детей событий.

Для формирования детской самостоятельности (ответственности, автономии и инициативности) педагог должен выстраивать образовательную среду таким образом, чтобы дети:

- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений

Чтобы дети могли проявлять свою инициативу, педагоги регулярно создают ситуации, в которых дети учатся:

- обсуждать важные события со сверстниками при участии взрослого;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям предлагаются специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свои инициативы: замыслы, предложения;
- планировать собственные действия, индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде;

**Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка):**

- создают условия для овладения культурными средствами деятельности;
- способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

**Взаимодействие с родителями (законными представителями)** , непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

### Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

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

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

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

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

## **1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физической культуре**

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

*Планируемые результаты освоения программы:*

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

### **1.2.1 Целевые ориентиры освоения программы по физической культуре**

Целевые ориентиры образовательного процесса В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: - ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; - ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; - у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **К 3 годам ребенка:**

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

### **К 4 годам ребенка:**

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

### **К 5 годам ребенка:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **К 6 годам ребенка:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

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

#### **К 7 годам ребенка:**

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

## Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-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 2-3 круга на ходу, 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.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).

Плавает произвольно на расстояние 15 м.

## 1.2.2. Целевые ориентиры по ЧФУ ОО

- **ребенок ориентирован на сотрудничество**, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- **ребенок обладает установкой на толерантность**, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширить круг межэтнического общения;
- **ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения** с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- **ребенок обладает чувством разумной осторожности**, выполняет выработанные обществом правила поведения **ребенок проявляет уважение** к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;

### Целевые ориентиры при работе с детьми с ОВЗ

Педагоги ориентируются на те же требования к планируемым результатам освоения Программы, что и при работе с детьми с нормальным психофизическим развитием. Возможность достижения указанных планируемых результатов зависит от ряда факторов, в том числе: от характера, структуры и степени выраженности первичных нарушений; от наличия и степени выраженности вторичных нарушений: психофизических свойств детей с ОВЗ (скорости целенаправленных психических процессов, выносливости, эффективности долговременной декларативной памяти), свойств, обеспечивающих управление психическими процессами (устойчивости целенаправленного поведения, гибкости психических процессов, торможения психических реакций, планирования поведения); сенсомоторных возможностей (удержания равновесия и передвижения, зрительно - моторной координации, билатерального взаимодействия рук); интегративных возможностей (зрительно-моторного, слухоречевого подражания, ориентировочно-исследовательского поведения) и др. Существенными факторами, определяющими возможность достижения детьми с ОВЗ планируемых результатов освоения Программы, является также качество используемых образовательных программ; образовательной деятельности группы по их реализации; созданных в детском саду условий реализации программ; взаимодействия детского сада и семей воспитанников и т. п.

Общие принципы коррекции (для всех детей с ОВЗ): - своевременность коррекции отклонений в развитии; - учет общих закономерностей развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сензитивных периодов в развитии.

Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности.

Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы МАДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

### 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

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, реализуемой МАДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МАДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и другие.

Программой *не предусматривается* оценивание качества образовательной деятельности МАДОУ на основе достижения детьми *планируемых результатов* освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в 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,

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.  
Инструментарий для педагогической диагностики

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н.А.Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович .  
Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость

Результаты педагогической диагностики могут использоваться 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.

Также результаты достижений детей заносятся в детские портфолио.

## Мониторинг.

### Педагогическое тестирование физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н.А.Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович .  
Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей.  
Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Инструктор по физической культуре ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Тестирование проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Определение уровня физического развития .проводится со 2 младшей ; средней; старшей и подготовительной к школе группе

2 раза в год (сентябрь и май)

Внедрение ВФСК «ГТО» в дошкольной образовательной организации в контексте реализации ФГОС

Правительством Российской Федерации « постановление от 11 июня 2014 г № 540» Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### 1 степень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет							
		Мальчики			Девочки				
		Б	С	Золотой	Б	С	Золотой		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7		
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2		
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени							
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135		
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11		
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11		
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями		Пальцами		Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>									
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4		
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39		

	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### Диагностическая методика

#### Выявление физических способностей детей 3 – 4 лет.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег 10м. длина беговой дорожки должна быть на 3 – 4 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 – 7 м становится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

**Сила** – это способность преодолеть внешнее сопротивление и противодействовать ему по средством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно – силовыми.

**Метание набивного мяча массой 0,5 кг.** Оно проводится способом из – за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 – 3 броска, фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** – это способность быстро овладеть новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно изменяющихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой - либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 100 м. тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Она оценивается при помощи упражнения – наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 – 25 см. для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Метание.** Метание на дальность производится мешочком с песком весом 150 г. Размер мешочка 7 \* 11см. площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество см измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребенку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), а затем второй (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание: «Брось мешочек как можно дальше».

#### **Возрастно – половые показатели двигательных качеств и физической Подготовленности детей 4 лет (выборка на 1000 детей)**

показатели	Мальчики 4 лет	Девочки 4 лет
Бег на 30 м, с	10,2 – 9,1	11,2 – 9,3
Бег на 10 м, с	4,2 – 3,5	4,5 – 4,0
Метание набивного мяча, см	110 - 162	91 – 100,2
Метание мешочка с песком вдаль, м	Правой рукой – 2, 6 – 3,7 Левой рукой – 2,5 – 3,1	1,9 – 2,0 1,6 – 1,9
Прыжок в длину с места, см	45 - 50	41 – 45
Статическое равновесие, с	2,9 – 3,5	4,1 – 5,5
Прыжок в высоту с места, см	11 - 14	10 - 12

**Уровень физической подготовленности детей второй младшей № «\_\_\_\_\_»**  
**ДОО детский сад № 56 «Лесная сказка» 20\_\_ - 20\_\_ учебного года (методика Н.А.Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович).**

	Фамилия, имя ребенка		1. Физическая подготовленность								2. Физические качества						Общий Уровень развития	
			Бег на скорость (10 м/с)	результаты	Прыжки в длину с места ( в см)	результаты	Метание вдаль мешочка 150гр				ловкость	результаты	сила	результаты	гибкость	результаты		уровень
							Правая рука	результаты	Левая рука	результаты								
1		н/г																
		к/г																
2		н/г																
		к/г																

### Педагогическое тестирование физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н.А.Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович .

#### Диагностическая методика

#### Выявление физических способностей детей 4 -5 лет.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Бег на 30 м с высокого старта( как тестовое упражнение).Длина беговой дорожки должна быть на 3 – 4 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 – 7 м становится хорошо видимый с линии старта ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще 2 попытки. В протокол заносится лучший результат из трех попыток.

**Сила** – это способность преодолеть внешнее сопротивление и противодействовать ему по средством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 0,5 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно – силовыми.

**Метание набивного мяча массой 0,5 кг.** Оно проводится способом из – за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 – 3 броска, фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей

группы) разместить 3 флажка и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** – это способность быстро овладеть новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно изменяющихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 200 м. тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства опорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Она оценивается при помощи упражнения – наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 – 25 см. для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Метание.** Метание на дальность производится мешочком с песком весом 150 г. Размер мешочка 7 \* 11 см. площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество см измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребенку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), а затем второй (вторая попытка). После измерения результатов ребенок бросает мешочки левой рукой. Детям дается задание: «Брось мешочек как можно дальше».

### **Возрастно – половые показатели двигательных качеств и физической Подготовленности детей 4 лет (выборка на 1000 детей)**

показатели	Мальчики 4 лет	Девочки 4 лет
Бег на 30 м, с	9,2 – 8,1	9,2 – 8,3
Бег на 10 м, с	2,5 – 2,3	2,6 – 2,1
Метание набивного мяча, см	187 – 270	138 – 221
Метание мешочка с песком вдаль, м	Правой рукой – 3,9 – 5,7 Левой рукой – 2,5 – 4,1	3,0 – 5,4 2,6 – 3,9
Прыжок в длину с места, см	100 – 110	97 – 105
Статическое равновесие, с	7,0 – 11,7	9,4 – 13,2
Прыжок в высоту с места, см	20 - 26	20 – 35



## Раздел 2. Содержательный

### 2.1. Общие положения

Объём обязательной части Программы составляет не менее 60% от её общего объёма, а части, формируемой участниками образовательных отношений, – не более 40%.

Содержание программы полностью соответствует запланированным результатам (целевым ориентирам) и обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

## 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с детьми 2-7 лет в обязательной части Программы полностью соответствуют разделу «Физическое развитие» примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014. Ст. 190-196

### Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

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

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

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

поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание

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

темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища,

бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) Активный отдых

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

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

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

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

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

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

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

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

б) Активный отдых

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

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

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

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

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

### **Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)**

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### Содержание образовательной деятельности

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

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

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

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

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

#### Основные движения:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Активный отдых

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

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

**В программе представлены разнообразные формы работы с детьми по физическому воспитанию:**

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультурные минутки;
- физкультурные праздники;
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Музыкальные занятия
- Подвижные игры
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Ролевые игры

**\* ЧФУ ОО:**

- Целевые прогулки, экскурсии
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Спортивные танцы
- Участие в фестивалях и спортивных мероприятиях
- Игры народов Среднего Урала

***Формы образовательной деятельности (образовательная область «Физическая культура»)***

Разделы (задачи, блоки)	Возраст *	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
1. Основные движения					
Ходьба	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Упражнения в равновесии	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Бег	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение

Катание, бросание, ловля, метание,	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ползание, лазанье	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности.	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Прыжки	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Строевые упражнения	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ритмическая гимнастика	ст.	Утренняя гимнастика, упражнения , творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций
1. Общеразвивающие упражнения					
	мл., ср., ст,	Утренняя гимнастика, упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, ситуативное обучение

## 2. Спортивные упражнения

мл., ср., ст,	Упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги
---------------	---	--	--	--

## 3. Подвижные игры

(игры на физическую компетенцию, подразумевающая конкуренцию на подвижность, ловкость, выносливость)

Цель: овладения ребенком системой средств построения игровой деятельности.

Задачи: поэтапная передача детям постепенно усложняющихся способов построения игры.

**Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка**

### *Направленность подвижных игр*

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие мственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действий в соответствии с правилами</li> <li>• Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией</li> <li>• Активизация памяти, внимания, мышления, воображения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям</li> <li>• Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Большое количество движений</li> <li>• Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов</li> <li>• Благоприятное влияние на психическую деятельность</li> </ul>

### *Классификация подвижных игр*

<b>По степени подвижности ребенка</b>	<b>По видам движений</b>	<b>По содержанию</b>
Игры с малой подвижностью Игры со средней подвижностью Игры с большой подвижностью	Игры с бегом Игры с мячом (в том числе с метанием) Игры с прыжками Игры с упражнениями на равновесие Игры с лазаньем и ползаньем	Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол)

	мл., ср., ст,	Упражнения , рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки»	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, рассказывание «крошки-сказки»	Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение
4. Физкультурно-оздоровительная работа					
	мл., ср., ст,	Физкультминутки, закаливание, самообслуживание	Личный пример, объяснения, запреты, организация досугов, напоминание, упражнение, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы	Подвижные и дидактические игры, рассматривание иллюстраций,	Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов
1. Формирование начальных представлений о ЗОЖ					
	мл., ср., ст,	Личный пример, объяснение, напоминание, обучение	Личный пример, объяснения, напоминание, упражнение, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, организация досугов, создание обучающих ситуаций, проекты( ст.возр.)	Сюжетно-ролевые и дидактические игры, рассматривание иллюстраций,	Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов

\* мл. – младший дошкольный возраст, ср. – средний дошкольный возраст, ст. – старший дошкольный возраст

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

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

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

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

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

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

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

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

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

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

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

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

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

<p><b>Содержание</b></p>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<p><b>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</b></p>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> <p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p>«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>

### Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей; -занятия в семье.

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

12 мин. - 2-я группа раннего возраста

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

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

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

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

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

**При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.**

**Климатические условия: \***

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1) холодный период – образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

2) летний период – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

При планировании образовательного процесса во всех возрастных группах вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона, два раза непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию может проводиться в зале и один раз – на воздухе.

\*В нашем детском саду существуют традиции, развлечения, праздники которые проходят на спортивной площадке детского сада и на стадионе «Металлург» поселка Двуреченска

Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике Всероссийский день бега «Кросс Нации 2018» стадион «Металлург» дети бегут дистанцию 500 метров ;

Участие в Открытом первенстве Ключевского завода ферросплавов по массовой лыжной гонке.;

Участие в лыжных соревнованиях «Лыжня Росси» ;

Неделя зимних игр «Зимние забавы» ( январь-февраль),

Спортивные развлечения «Веселые старты», «День велосипедиста- игры с велосипедом, самокатом»;

«Волшебные мячи здоровья»; «Футбол»- совместный музыкально-спортивный праздник на спортивной площадке детского сада и др.

В течение учебного года проводится работа по взаимодействию с родителями : «День защитника Отечества»;

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» (в апреле), «Масленица» и другие.

Муниципальный Фестиваль для воспитанников старшего дошкольного возраста дошкольных образовательных учреждений Сысертского городского округа. Фестиваль спортивного танца «Физкульт-Ура» участие принимали девочки подготовительной группы №2«Бабочка»

## **Формы совместной образовательной деятельности с детьми (\*ЧФУ ОО)**

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

- подвижная игра;
- спортивное упражнение;
- развивающая ситуация<sup>1</sup>;
- игра-история;
- игра-путешествие;
- дидактическая игра;
- проблемные игровые ситуации связанные с безопасной жизнедеятельностью человека;
- увлекательные конкурсы;
- игровые познавательные ситуации;
- беседа;
- ситуационная задача;
- экскурсия;
- обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуациях;

---

<sup>1</sup>форма совместной деятельности взрослого и ребенка (детей), которая планируется и организуется взрослым с целью решения определенных задач обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов ребенка

- простейшая проектная деятельность;
- коллекционирование, выставка полезных предметов (для здоровья);
- оформление рисунков, изготовление поделок

### Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В нашем детском саду существуют традиции по физическому воспитанию детей такие как :

- 9 августа день физкультурника. В этот день с детьми приводится физкультурный досуг. Дети выполняют разминку под веселую музыку, участвуют в разных спортивных эстафетах: прыгают через скакалку, соревнуются в играх с мячом, упражняются в меткости и ловкости. Такое развлечение приносит детям заряд бодрости и хорошее настроение.
- Праздник скакалки и мяча
- «Зимние забавы»
- День здоровья
- Муниципальный фестиваль спортивного танца « Физкульт-Ура!»
- Спортивный праздник « День защитника отечества» с участие пап и детей
- Посещение лыжной секции на стадионе «Металлург»
- Досуг с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья».

#### Компонент ДОУ: нетрадиционное оборудование

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им н

## 2.4. Взаимодействие взрослых с детьми.

### Способы и направления поддержки детской инициативы.

Технологии, их направленность	Способы и направления поддержки детской инициативы
<p><b>Здоровьесберегающие технологии:</b>  <b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• динамические паузы</li> <li>• подвижные и спортивные игры</li> <li>• релаксация</li> <li>• различные гимнастики</li> </ul> <p><b>Технологии обучения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взрослые ежедневно предоставляют детям возможность активно двигаться;</li> <li>• обучают детей правилам безопасности;</li> <li>• создают доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;</li> <li>• используют различные методы обучения, помогающие детям с</li> </ul>

<p><b>здоровому образу жизни</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• проблемно-игровые занятия</li> <li>• коммуникативные игры</li> <li>• занятия из серии «Здоровье»</li> <li>• самомассаж</li> <li>• биологическая обратная связь (БОС)</li> </ul> <p><b>Физкультурно-оздоровительные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств, двигательной активности</li> <li>• становление физической культуры детей.</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• массаж и самомассаж</li> <li>• профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки</li> <li>• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.</li> </ul>	<p>разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стремятся установить с детьми доверительные отношения, проявляют внимание к их настроению, желаниям, достижениям и неудачам;</li> <li>• педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;</li> <li>• стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к занятиям или спортивной игре, используя знания о его индивидуальных склонностях и особенностях;</li> <li>• педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• поддерживают возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства "мышечной радости";</li> <li>• педагоги ДОУ создают условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности;</li> <li>• выделяют время для свободной двигательной активности детей</li> </ul>
--	--

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является активное самостоятельное передвижение в пространстве, исследование предметов на основе манипулирования.

### *Для детей третьего года жизни(2-3 года)*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является самостоятельная исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всём, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребёнка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией прогулочных участков с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладывание и вынимание, разбиение на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребёнка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, чётко исполнять их и следить за их выполнением всеми детьми;
- взрослым эмоционально положительно настраиваться на день работы; переживать его как дар; радоваться совместности проживания этого дня с детьми. Избегать ситуаций спешки, поторапливания детей;
- для поддержки инициативы в продуктивной творческой деятельности по указанию ребёнка создавать для него изображения или лепку,

другие изделия;

- содержать в открытом доступе изобразительные материалы;
- поощрять занятия изобразительной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребёнка.

### *Для детей четвертого года жизни(3-4 года)*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

### *Для детей пятого года жизни(4-5 лет)*

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;

- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

### ***Для детей шестого года жизни(5-6 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### ***Для детей седьмого и восьмого жизни(6-8 лет)***

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;
- устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;

*Виды интеграция образовательной области «Физическое развитие»*

<b>Основания интеграции</b>	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p><i>«Речевое развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p><i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p><i>«Речевое развитие»</i> (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

## Формы работы с детьми

### *Образовательная деятельность при проведении режимных моментов*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

### *Самостоятельная деятельность детей*

•физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

### *Организованная образовательная деятельность*

•физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

*Занятия тренировочного типа*, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

*Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

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

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

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

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

## 2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Образовательная область	ФОРМЫ
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Детско-взрослые проекты.</li><li>• Совместные целевые экскурсии.</li><li>• Совместные развлечения, соревнования, праздники.</li></ul>

- Консультации, беседы (привлечение родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни)
- Беседы.
- Открытые занятия.
- Встречи по заявкам.

**Вызывает озабоченность и требует совместных усилий инструктора и родителей.**

- ✓ Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- ✓ Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- ✓ Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- ✓ Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- ✓ Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в подвижных играх, не инициативен, его результаты ниже минимальных.

**План работы с родителями**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
Фотовыставка «Спорт - радость - здоровье»	сентябрь
Помощью родителей и участие в различных конкурсах, фото-выставках, рисунках и поделках.	октябрь
Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования сделанных руками для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	ноябрь
Выставка рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров — закаляйся».	декабрь
Совместная работа по наполнению зала нестандартным спортивным оборудованием. Неделя зимних игр и забав.	январь
Совместный спортивный праздник « День защитника отечества» с участие пап и детей	февраль
Подготовка детей с помощью родителей к спортивным мероприятиям в доу	март
Совместный спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	апрель
<b>в течение года</b>	
1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей. 2. Посещение родителями физкультурных занятий и утренней гимнастики. 3. Оформление папок-передвижек на темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Физическое воспитание с раннего возраста»;</li> <li>• « Гимнастика пробуждения» все группы»</li> <li>• «Советы и рекомендации инструктора по физической культуре»</li> <li>• «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»;</li> </ul>	в течение всего учебного года

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как предупредить плоскостопие?»;</li> <li>• «Нестандартное спортивное оборудование»</li> <li>• Консультационный пункт</li> <li>• Информация через Сайт ДОУ</li> </ul> |  |
|---|--|

## **2.6. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.** Физкультурно-коррекционная работа для детей старшей логопедической группы с ТНР ( Приложение № 1)

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда в процессе реализации раздела «содержание коррекционной работы основной общеобразовательной программы»**

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования (ФГОС ДО), учитывают особенности реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья. При воспитании в общеобразовательном учреждении детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в обязательном порядке разрабатывается раздел программы «Содержание коррекционной работы».

Содержание коррекционной работы обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных недостатками в их физическом и психическом развитии;
- осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК);
- возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы ОУ и их интеграции в образовательном учреждении.
- Предусматривается построение коррекционно-образовательного процесса в соответствии с комплексно-тематическим принципом, реализация которого невозможна без взаимосвязи с принципом интеграции образовательных областей. Интеграция более целесообразна для активизации речи, развития познавательных процессов и соответствует детским психофизическим данным, т.к. позволяет максимально реализовать потенциальные возможности детей.

Совместная коррекционно-развивающая деятельность логопеда и инструктора по физвоспитанию, представляет собой объединение системы движений, музыкального фона и словарного наполнения. Ведь кроме коррекционных целей достигается повышение эффективности в развитии неречевых и речевых функций, что способствует более интенсивной адаптации детей.

Во время проведения такой интегрированной деятельности развитие речи идет с помощью синтеза слова, движения и музыки. Движение помогает осмыслить слово. Слово и музыка организуют и регулируют двигательную сферу детей, что активизирует их познавательную деятельность, эмоциональную сферу, помогает адаптации к условиям внешней среды.

Совместная коррекционно-развивающая деятельность, с одной стороны – устраняет нарушенные речевые функции, а с другой – развивает функциональные системы ребенка: дыхание, голосовую функцию, артикуляционный аппарат, произвольное внимание в целом, процессы запоминания и воспроизведения речевого и двигательного материала.

## Взаимодействие логопеда и инструктора по физвоспитанию осуществляется по трем направлениям:

1. диагностическое;
2. коррекционно-развивающее;
3. информационно-консультативное.

Осуществляя взаимодействие следует:

1. Учитывать структуру речевого нарушения;
2. Осуществлять индивидуальный подход на фоне коллективной деятельности;
3. Учитывать уровень формирования общей культуры, наличие качеств, приобретенных в процессе коррекционно-развивающей деятельности.

И логопед, и инструктор по физвоспитанию предъявляют единые требования к проведению интегрированных занятий с детьми, руководствуясь следующими принципами:

### Принципы построения совместной коррекционно-развивающей деятельности следующие:

- Занятия строятся на основе общих положений коррекционно-педагогической работы с дошкольниками, имеющими ограниченные возможности здоровья.
- Занятия проводятся систематически т.к. только при этом условии у дошкольников формируются и закрепляются правильные двигательные динамические стереотипы.
- Принцип всестороннего воздействия
- Принцип доступности и индивидуального подхода. Содержание и дидактические приемы проведения совместных занятий подбираются и внедряются дифференцированно, сообразно возрасту детей, структуре и составу речевых нарушений.
- Принцип наглядности.
- Принцип постепенного усложнения двигательных, речевых заданий.

Можно выделить основные задачи, стоящие перед логопедом и инструктором по физвоспитанию при проведении коррекционно-образовательной работы. Это - оздоровительные, образовательно-воспитательные и коррекционно-развивающие задачи.

<b>Оздоровительные</b>	<b>Образовательно-воспитательные</b>	<b>Коррекционно-развивающие</b>
Укреплять костно-мышечный аппарат. Развитие речевого физиологического дыхания  Развивать координацию движений и моторные функции. общей и мелкой моторики Формировать правильную осанку.	Воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в движениях ритмическую выразительность.  Развитие темпа ритма, интонационной выразительности речи . Совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма.	Развивать речевое дыхание.  Развивать артикуляционный аппарат.  Развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия  Развитие мимической мускулатуры  Развивать грамматический строй и связную речь.

### Формы и виды взаимодействия инструктора по физвоспитанию с учителем-логопедом.

- Планирование взаимодействия учителей-логопедов с инструктором по физвоспитанию на учебный год.
- Совместный подбор методической литературы, пособий .
- Участие учителей-логопедов в подготовке и проведении тематических развлечений, праздников, открытых занятий.
- Составление картотек речевых игр, игр со словом и т.д.
- Использование на физкультурных занятиях, праздниках и развлечениях логопедических : логоритмических упражнений, подвижные игры со словами, стихами, пальчиковых игр, музыкально-ритмических движений со считалкой

На интегрированных занятиях широко используется ряд упражнений: для развития основных движений, мелких мышц руки, активизации внимания, воспитания чувства музыкального ритма, ориентировки в пространстве, развития «мышечного чувства».

### Решение педагогических задач в процессе проведения интегрированных занятий:

Педагогические задачи	Логопед	Инструктор ФИЗО
Развитие мелкой моторики	Упражнения с различным дидактическим материалом. Пальчиковые игры	. - Пальчиковые игры. - Упражнения на развитие координации движений.
Развитие мимики	Массаж лица. Гимнастика мимических мышц. Произвольное формирование определенных мимических поз. Связь мимики с интонацией	Развитие выразительности в логоритмических упражнениях.
Развитие речевого дыхания	Скороговорки. Упражнения на поддувание. Дифференциация ротового и носового дыхания. Выработка нижнедиафрагмального дыхания.	Упражнения на дыхание в процессе занятия (бег, прыжки, эстафеты и т.п.).
Развитие голоса	Звуковая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости мягкого неба	Движения с речью
Развитие фонематического слуха	Чтение стихотворений с выделением фонем. Различение фонем, близких по способу и месту образования и акустическим признакам. Воспитание акустико-артикуляционного образа звука. Формирование контроля за речью через акустический контроль.	Музыкально-ритмические движения.
Развитие артикуляции	Упражнения с зеркалом.	Двигательные упражнения в сочетании с речью

	Артикуляционная гимнастика. Чистоговорки. Массаж артикуляционного аппарата (индивидуально)	ребёнка координируют движения определённых мышечных групп /рук, ног, головы, корпуса/ во время артикулирования
Развитие грамматического строя речи	Формирование навыков словообразования и словоизменения. Преодоление аграмматизма	Проведение спортивных развлечений с использованием инсценировок, головоломок и т.п
Развитие словаря	Развитие понимания различных речевых структур и грамматических форм.	Пополнение словаря спортивной терминологией.
Развитие монологической и диалогической речи	Развитие номинативного, предикативного и адъективного словаря Формирование навыков составления диалога. Развитие у ребенка желания говорить. Воспитание навыков овладения монологической речью.	Развитие у ребенка желания говорить: являясь ведущим подвижной игры, капитаном команды в эстафетах и т.п.
Развитие коммуникативных навыков	Психологические этюды и коммуникативные игры	Подвижные и спортивные игры. Развлечения.

Представленная модель взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре позволяет учитывать не только речевые, но и индивидуально-типологические особенности детей, а также их компенсаторные возможности, создает предпосылки для эффективной коррекции имеющихся нарушений речи, что помогает ребенку легко адаптироваться в дошкольной среде, успешно развиваться и обучаться в дальнейшем. Добиться стойкого положительного результата в коррекционной работе с детьми всегда сложно, но вполне осуществимо, если изменить форму и содержание непосредственно образовательной деятельности, использовать интегрированные виды ее организации и проведения.

Таким образом, введение стандарта дошкольного образования создает уникальную возможность повысить эффективность коррекционно-образовательной процесса в ДОУ, а интегрированный подход является одним из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранении его здоровья

## Раздел 3. Организационный

### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психологопедагогическими условиями:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Характеристика физкультурного зала МАДОУ 56:

- физкультурный зал совмещен с музыкальным
- физкультурный зал ; посещают 9 групп (2 вторых младших, 2 средних, 2 старших, 2подготовительных группы и логопедическая группа ОНР старший и подготовительный возраст).

Требования к развивающей предметно-пространственной среды:

- безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в физкультурном зале;
- реализация ОП ДО (отражение образовательных областей) ;
- учет возрастных особенностей детей;
- учет образования детей с ОВЗ, особыми потребностями в обучении, др. категорий детей (если таковые имеются в группе).

Развивающая предметно-пространственная среда музыкального зала обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей, взрослых, содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативна, доступна и безопасна.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования мною самостоятельно изготовлено: коврики для массажа стоп; ленты на колечках для ОРУ и танцевальных упражнений; мягкие мячики; короткие шнуры; длинные скакалки; мешочки для упражнений на координацию движений; тубы круглые для упражнений с мячом( прокатывание малого мяча внутри тубы); по временам года сделаны: листочки, снежинки на веревочках ( для прыжков вверх) гимнастические ленты для художественной гимнастики и т.д.

Во всех группах ДОУ существуют спортивные уголки оснащены по возрасту.

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая	2 шт.
Доска наклонная	1 шт
Лестница деревянная с зацепами	1 шт.
Мячи:	
• маленькие (теннисные и пластмассовые),	60 шт.
• средние (резиновые),	20 шт.
• большие (, резиновые, баскетбольные, №3)	25 шт.
Гимнастический мат	6 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	10 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	10 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	30 шт.+10 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (деревянная, пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт
Погремушки	20 шт.
Флажки разноцветные	40 шт.
Кольцо баскетбольное навесное на гимнастическую стенку	2 шт.
Мишень для метания	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	5 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах*

	II группа раннего возраста	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
<b>Теоретический материал</b>	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр.)	- 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 летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения и
<b>Игры</b>		- дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
<b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b>	- 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 пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики		
<b>Для игр и упражнений с прыжками, бросанием, ловлей, метанием</b>	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
<b>Выносной материал</b>	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

### 3.3. Кадровые условия реализации программы.

Инструктор по ф/культуре: ведет работу по овладению обучающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества.

#### Взаимосвязь инструктора по физической культуре с узкими специалистами:



Образовательный ценз:

Руководители:

Заведующий ДООУ – высшее образование

Заместитель заведующего по ВМР – высшее образование

Заместитель заведующего по АХР – высшее образование

должность	Должностные обязанности	кол-во работников	Уровень квалификации
-----------	-------------------------	-------------------	----------------------

Руководитель образовательного учреждения	Осуществляет руководство ДООУ, обеспечивает системную образовательную и административно-хозяйственную работу ДООУ. Обеспечивает реализацию ФГОС ДО. Определяет стратегию, цели и задачи развития ОУ.		Высшее профессиональное образование по направлению «Менеджмент в образовании», «предмету, стаж работы в должности – 3 года; стаж работы на педагогических должностях 23 г.
Заместитель заведующего по ВМР	Координирует работу педагогов, разработку учебно-методической и иной документации. Обеспечивает совершенствование методов организации образовательного процесса. Осуществляет контроль за качеством воспитательно-образовательного процесса.		Высшее профессиональное образование по направлению «Педагогика и психология дошкольная», стаж работы в должности – 30 лет; стаж педагогической работы 35 лет.
воспитатель	Осуществляет деятельность по охране жизни и здоровья детей, присмотру и уходу. Реализует ОП ДООУ. Выявляет и развивает способности воспитанников, их интересы и склонности. Обеспечивает физическое и эмоциональное благополучие воспитанников. Сотрудничает с семьей.	6	Высшее профессиональное образование – 4 чел. Среднее профессиональное образование – 12 чел. Педагогический стаж: До 5 лет – 0 До 10 лет- 2 До 15 лет – 2 До 20 лет – 2 20лет и более – 10 Квалификация: Высшая к.к. – 3 Первая к.к. – 14 Соответствие зан.дол. -5
Учитель-логопед	Осуществляет работу, направленную на максимальную коррекцию недостатков речевого развития детей.		Высшее профессиональное образование по направлению «Логопедия», , стаж работы в должности – 13 лет; стаж педагогической работы 35 лет, высшая к.к.
Педагог-психолог	Осуществляет профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия воспитанников, индивидуальное сопровождение детей с ОВЗ, детей-инвалидов. Способствует гармонизации социальной сферы ОУ.		Высшее профессиональное образование по направлению Специальное (дефектологическое) образование Профиль: "Специальная дошкольная педагогика и психология, стаж работы в должности – 3года; стаж педагогической работы 10 лет 1 к.к.
Музыкальный руководитель	Осуществляет развитие музыкальных способностей и эмоциональной сферы детей. Формирует их эстетический вкус, используя разные виды и формы организации музыкальной деятельности		Высшее профессиональное образование по направлению «Музыкальное образование», стаж работы в должности – 4г., педагогический стаж работы – 4г. 1 к.к. Высшее. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уральский государственный педагогический университет" г.Екатеринбург,44.03.01 Педагогическое образование , бакалавр работы в должности – 10лет., педагогический стаж работы-10 лет
Инструктор по ф/культуре	Ведет работу по овладению обучающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества.		среднее-профессиональное Свердловское педагогическое училище №1 им.М.Горького, 1983, специальность "Физическая культура", квалификация "Учитель физической культуры" Звание «Мастер-спорта по спортивной акробатике» Стаж работы в должности -15 лет Соответствие занимаемой должности

### 3.4 Материально-техническое обеспечение программы

#### Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательная область «Физическое развитие»		
Программы	Методика	Технологии
Образовательная область: «здоровье»	<p>*Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.</p> <p>*Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.</p> <p>* Т.А.Шорыгина. Беседы о здоровье. – М.: Сфера, 2008</p>	<p>* Готовимся к школе. Азбука здоровья/К.Люцис, М.,2004</p> <p>* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – С.Петербург.: Детство-Пресс, 2001</p> <p>* Зайцев Г.К. Уроки Айболита – С.Петербург.: Детство-Пресс, 2001</p> <p>* З.А.Клепинина, Е.В.Клепинина Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье. – М.: Аркти, 2010</p>
<p>Образовательная область: «физическая культура»</p> <p>*Л.Д.Глазырина Физическая культура – дошкольникам. М.,2001</p>	<p>*Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>*Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>*Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г</p> <p>*Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.</p> <p>* Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. 2013г.</p> <p>* Н.Луконина, Л.Чазова. Физкультурные праздники в детском саду. М.,2003</p> <p>* М.Ф.Литвинова Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. М.: Линка-Пресс,2005</p> <p>* А.Занозина, С.Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.:Линка0-Пресс, 2008</p> <p>*Парциальная программа дошкольного образования</p>	

	<p>«Выходи играть во двор»  (образовательная область «Физическое развитие») методическое пособие / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с.  * Алябьева Е.А. Растим детей здоровыми. « Нескучная гимнастика» Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. 2014г  * Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет 2010г.  * Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников 2010г.  * Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. 2014г.  * Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. 2013г.  * Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3-5 лет. 2008г.  * Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 5-7 лет. 2013г  * Сулим Е.В. Детский фитнес .Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. 2014г.  * Асташина м.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет.2013г.  * Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. 2013г.  * Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.2012г.  * Власенко Н.Э. 300 Подвижных игр для дошкольников. Практическое пособие. 2011г.  * Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. 2012г.  * Желобкович Е.Ф. 150 Эстафет для детей дошкольного возраста. 2010г  * Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. 1999г  * Шишкина В.А. Движение + движения. 1992г.  * Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992г.  * Муллаева Н.Б. Конспекты-Сценарии . Занятий по физической культуре для дошкольников. 2010г.  * Соколова Л.А. Детские Олимпийские игры .Занятия с детьми 2-7 лет. 2014г.  * Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. 2013г  * Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика. 2005г.  * Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. 2014г  *</p>	
<p><b>Средства обучения</b></p>	<p><b>Серия «Рассказы по картинкам»:</b> Зимние виды спорта, Летние виды спорта  <b>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</b>  1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.  2. Игра-забава «Жмурки»  3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон.  4. Пеший поход.  Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. « Спорт.»</p>	

**Разрезные картинки «Виды спорта»**

- для детей 3-5 лет

- для детей 5-7 лет

**Картотека подвижных игр****Карточки-схемы выполнения физических упражнений****Карточки-схемы полос препятствий****Карточки-схемы изображения подвижной игры****Карточки для занятий в детском саду « Расскажите детям о зимних видах спорта.»****Информационно-деловое оснащение:**

Мы идем в детский сад. Правильная одежда дошкольников.

Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. Детские инфекции.

**Иллюстрированные энциклопедии:**

Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела

**Дидактическая игры:**

Валеология. Опасно-неопасно.

**Дидактические карточки:**

Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты

**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**

1. Режим питания, режим сна

2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны

3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе

### **3.5. Финансовые условия реализация Программы.**

Финансовое обеспечение реализации образовательной программы дошкольного образования бюджетной (автономной) организации осуществляется на основании государственного (муниципального) задания и исходя из установленных расходных обязательств, обеспечиваемых предоставляемой субсидией.

### 3.6. Планирование образовательной деятельности.

#### Особенности организации режимных моментов.

Еженедельно в каждой возрастной группе проводятся 3 физкультурных занятия, продолжительность которых зависит от возрастных особенностей детей. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе («Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (с изменениями от 27.08.2015 года № 41), (далее – СанПиН)

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель. Итого 15 занятий по физической культуре.

В соответствии с этим по физической культуре 74 занятий в зале и 37 на улице.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

*Вводная часть*, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть*, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

<b>Утренняя гимнастика</b>	Проводится <b>на воздухе</b> в теплое время года (территория детского сада), в холодное время года в спортивном зале (в спортивной одежде). <b>Структура утренней гимнастики:</b> 1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба. 2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте. 3. заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).  Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых упражнений.
<b>Физическая культура</b>	Физкультурные занятия для дошкольников проводятся 3 раза в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет: - в младшей группе – 15 мин, - в средней группе – 20 мин, - в старшей группе – 25 мин, В подготовительной группе – 30 мин, Одно занятие из 3х, для детей 5-7 лет) проводится на открытом воздухе. Проводится оно только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Занятия на открытом воздухе организуются с учетом местных климатических особенностей. Занятия проводятся при температуре воздуха до -15 градусов в безветренную погоду.  
В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводятся в зале.  
В летнее время физкультурные занятия проводятся на открытом воздухе.

### Расписание утренней гимнастики

<b>Понедельник ; Среда ; Пятница</b>	<b>Вторник ; Четверг</b>
8.00 – Средняя гр № 1 «Звездочка»	8.00 –Логопедическая группа
8.10 – Старшая гр № 2 «Вишенка»	8.10 –2 Младшая гр № 1 «Цветочек»
8.20 – –Старшая гр №1 «Жучок»	8.20 -2 Младшая гр № 2 «Солнышко»
8.30 – Подготовительная гр № 1 «Медвежонок»	8.30 –Средняя гр № 2 «Гномик»
8.40- Подготовительная гр №2 «Бабочка»	

# Расписание физкультурных занятий.

## Расписание занятий (НОД) на 2018-2019 учебный год

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №56 Е.Ю.Никишина  
Приказ № 64-ОД от 20 июня 2018г.



		Вторая гр. детей раннего возраста (1,5-2г)	1 младшая гр. №1 (2-3г)	1 младшая гр. №2 (2-3г)	2 младшая гр. №1 (3-4 г)	2 младшая гр. №2 (3-4 г)	Средняя гр. №1 (4-5 л)	Средняя гр. №2 (4-5 л)
понедельник	1	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Расширение ориентировки в окруж. и р. речи	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) музыка	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Художественное творчество	9.00-9.15 Познание 9.25-9.40 Музыка	9.00-9.15 Музыка 9.25-9.40 Развитие речи	9.00-9.20 Художественное творчество	9.00-9.20 Художественное творчество
	2	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) Развитие движений	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) художественное творчество (лепка)	9.35-9.45 Физическая культура			9.30 – 9.50 физическая культура	9.30-9.50 Развитие речи (ЧФУ) 10.00-10.20 физическая культура
вторник	1	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Занятие с дидактическим материалом	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Развитие речи	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) познание	9.00-9.15 Развитие речи	9.00-9.15 Познание	9.00-9.20 музыка	9.00-9.20 музыка
	2	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) музыкальное	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) физическая культура	9.35-9.45 музыка	9.25-9.40 Физическая культура	9.25-9.40 физическая культура	9.30-9.50 познание	9.30 – 9.50 познание
среда	1	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Расширение ориентировки в окруж. и р. речи	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) познание	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Развитие речи	9.00-9.15 Развитие речи (ЧФУ)	9.00-9.15 художественное творчество	9.00-9.20 Развитие речи	9.00-9.20 познание
	2	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) Развитие движений	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) музыка	9.35-9.45 Физическая культура	9.25 – 9.40 музыка	9.25-9.40 музыка	9.30-9.50 Физическая культура	9.30-9.50 физическая культура
четверг	1	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Занятие со строительным материалом	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) чтение художественной литературы	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) художественное творчество	9.00-9.15 Художественное творчество	9.00-9.15 познание	9.00-9.20 познание	9.00-9.20 Развитие речи
	2	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) музыкальное	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) физическая культура	9.35-9.45 музыка	9.25-9.40 Познание 9.50-10.05 Физическая культура	9.25 – 9.40 Художественное творчество 9.50-10.05 Физическая культура	9.30-9.50 музыка	9.30-9.50 музыка
пятница	1	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) Расширение ориентировки в окруж. и р. речи	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) художественное творчество (рисование)	9.00-9.10 (1) 9.15-9.25 (2) познание	9.00-9.15 Физическая культура	9.00-9.15 Развитие речи (ЧФУ)	9.00-9.20 Развитие речи (ЧФУ)	9.00-9.20 художественное творчество
	2	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) Занятие с дидактич. материал.	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) физическая культура	9.35-9.45 (1) 9.50-10.00 (2) физическая культура	9.25-9.40 художественное творчество	9.25-9.40 физическая культура	9.30 - 9.50 Худож. творчество 10.00-10.20 Физическая культура	9.30-9.50 Физическая культура

\*- во всех возрастных группах перерыв между занятиями 10 минут

Расписание занятий (НОД) на 2018-2019 учебный год

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №56  Е.Ю.Никишина  
Приказ № 64 - ОД от 20 июня 2018г.



	Группа коррекционной направленности (старшая логопедическая)	Старшая 1	Старшая 2	Подготовительная 1	Подготовительная 2
понедельник	1 9.00 - 9.25 познание	9.00 - 9.25 Развитие речи	9.00-9.25 Художественное творчество (лепка)	9.00-9.30 познание	9.00-9.30 познание
	2 9.35 - 10.00 Художественное творчество (лепка)	9.35 - 10.00 художественное творчество(лепка)	9.35-10.00 Азбука безопасности на дороге	9.40-10.10 музыка	9.40-10.10 Развитие речи
	3 10.10-10.35 Развитие речи	10.10-10.35 физическая культура	Развитие речи (ЧФУ)	10.20-10.50 физическая культура на улице	10.20-10.50 музыка
вторник	1 9.00-9.25 логопедическое	9.00 - 9.25 Азбука безопасности на дороге	9.00-9.25 познание	9.00-9.30 познание	9.00-9.30 познание
	2 9.35 - 10.00 Музыка	9.35 - 10.00 Музыка	9.35 - 10.00 Развитие речи	9.40-10.10 Развитие речи	9.40-10.10 Художественное творчество (лепка)
	3 10.10-10.35 физическая культура на улице	10.10-10.35 физическая культура на улице	10.10-10.35 Музыка	10.20-10.50 Физическая культура 15.30-16.00 Азбука безопасности на дороге	10.20-10.50 физическая культура 15.30-16.00 Развитие речи (ЧФУ)
среда	1 9.00 - 9.25 художественное творчество (рисование)	9.00-9.25 познание	9.00-9.25 художественное творчество	9.00-9.30 познание	9.00-9.30 музыка
	2 9.35-10.00 познание	9.35 - 10.00 Художественное творчество (рисование)	9.35 - 10.00 познание	9.40-10.10 художественное творчество(лепка)	9.40-10.10 познание
	3 10.10-10.35 физическая культура	Развитие речи (ЧФУ)	10.10-10.35 физическая культура	10.20-10.50 музыка	10.20-10.50 художественное творчество (рисование)
четверг	1 9.00-9.25 логопедическое	9.00-9.25 Развитие речи	9.00-9.25 Развитие речи	9.00-9.30 Развитие речи	9.00 - 9.30 познание
	2 9.35-10.00 Развитие речи	9.35 - 10.00 Музыка	9.35-10.00 физическая культура на улице	9.40 - 10.10 художественное творчество(рисование)	9.40-10.10 Азбука безопасности на дороге
	3 10.10 - 10.35 музыка	10.10-10.35 познание	10.10 - 10.35 музыка	10.20-10.50 физическая культура	10.20-10.50 физическая культура на улице
пятница	1 9.00-9.25 познание	9.00-9.25 познание	9.00-9.25 познание	9.00-9.30 познание	9.00-9.30 художественное творчество(апплико)
	2 9.35 - 10.00 физическая культура	9.35-10.00 художественное творчество (апплико)	9.35-10.00 художественное творчество(апплико)	9.40-10.10 Художественное творчество(апплико)	9.40-10.10 Развитие речи
	3 10.10-10.35 художественное творчество (апплико)	10.10-10.35 физическая культура	10.10-10.35 физическая культура	Развитие речи (ЧФУ)	10.20-10.50 физическая культура

\*- во всех возрастных группах перерыв между занятиями 10 минут

## Общее количество занятий в разных возрастных группах

<b>Возрастные группы</b>	<b>Количество занятий (общее)</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>	<b>Продолжительность занятия</b>
Вторая младшая группа (от 3 – 4 лет)	111 (в зале)	3 (в зале)	15 мин.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	111 (в зале)	3 (в зале)	20 мин.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	74 (в зале) 37 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	25 мин.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	74 (в зале) 37 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	30 мин.

*Модель режима двигательной активности ребенка в условиях детского сада № 56. (программа «Здоровый дошкольник»)*

*Валеологическая составляющая как средство развития ценностного отношения детей к своему здоровью в условиях ДОУ. (программа «Здоровый дошкольник»)*

*Сохранение и укрепление здоровья. (программа «Здоровый дошкольник»)*

## Вторая младшая группа

### Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа: вторая младшая месяц: сентябрь

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч 2я руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p>			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p>Приучать: детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором. Учить: ходить м/у двумя линиями, сохраняя равновесие.</p>	<p>Учить: - ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором; - подпрыгивать на 2х ногах на месте.</p>	<p>Ознакомить: детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить: энергично отталкивать мяч двумя руками.</p>	<p>Учить: - ходить и бегать колонной по 1у всем составом группы; - подлезать под шнур.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег всей группой «Стайкой» за инструктором; ходьба в колонне по 1у, по сигналу инструктора ходьба и бег по кругу; ходьба вокруг кубиков. Перестроение в круг.</p>			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	С мячом	С кубиком	Без предмета
Основные виды движений	<p>Ходьба между 2я линиями (расст 25 см) – 2 – 3 раза</p>	<p>Прыжки на 2х ногах на месте</p>	<p>Прокатывание мячей «Прокати и догони – 4 раза</p>	<p>Ползание с опорой на ладони и колени – 3 раза (под шнур выс.50 см от пола)</p>
П/И	*«Бегите ко мне»	*«Птички»	*«Кот и воробышки»	*«Найди свой домик»
Заключительная часть	<p>Ходьба за инструктором в обход по залу стайкой.</p>	<p>Ходьба за инструктором в обход по залу стайкой.</p>	«Найди мяч»	<p>Ходьба за инструктором в обход по залу стайкой.</p>

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая месяц: октябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять: в подпрыгивании на 2х ногах на месте	Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять: в прокатывании мячей.	Учить: - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.	Закреплять: умение ходить и бегать по кругу. Учить: Энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у, по сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по 1у и враспынную. Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С мячом	Без предмета	На стульчиках	С кубиком
Основные виды движений	Равновесие «Пойдем по мостику» (шир.25 см, дл.2м) 2 – 3 раза. Прыжки через шнур приземляясь на полусогнутые ноги 2 – 3 раза. Упражнения проводятся фронтальным способом.	Прыжки из обруча в обруч -2 – 3 раза. «Прокати мяч» по сигналу инструктора дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд .	Прокатывание мячей в прямом направлении (по сигналу инструктора дети занимают и.п., по следующей команде дети начинают прокатывать мяч вперед) – 2 – 3 раза. Ползание между предметами не задевая их – 2 раза.	Ползание «крокодильчики».Лазание под шнур (выс. 50см от линии пола) от линии старта дети ползут на четвереньках, затем проползают под шнуром не задевая его) – 2 раза. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег м/у предметами (5 – 6 шт), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга. – 2 – 3 раза.
П/И	*«Догони мяч»	*«Ловкий шофер»	*«Зайка серый умывается»	*«Мой веселый звонкий мяч»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1у с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по 1у за самым ловким «котом»

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая    месяц: ноябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p><b>У п р а ж н я т ь</b> в ходьбе и беге. <b>У ч и т ь :</b> – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках.</p>	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b> – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. <b>У ч и т ь</b> приземляться на полусогнутые ноги. <b>У п р а ж н я т ь</b> в прокатывании</p>	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b> – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; – ползать на четвереньках</p>	<p><b>З а к р е п л я т ь</b> умение подлезать под дугу на четвереньках. <b>У п р а ж н я т ь :</b> – в ходьбе по уменьшенной площади.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по 1у с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс- «лошадки». Бег руки в стороны «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание веселые «мышки!»</p>			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	<p>Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу 2е доски (шир.25см, дл. 2 -3 м)Ходьба в умеренном темпе сначала по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками – 2 – 3 раза. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки» по сигналу инструктора дети прыжками на 2х ногах перепрыгивают на другой край зала (к опушке) расст. – 3 – 4м. обратно на исходную позицию идут спокойным шагом -2 – 3 раза.</p>	<p>Прыжки ч/з «болото». ( 8 – 10 плоских картонных обручей (диаметром – 30 – 40 см) раскладываем в шахматном порядке. По сигналу инструктора дети начинают прыгать с 1ой кочки на другую и т.д. Прокатывание мячей «Точный пас».дети встают в 2е шеренги по ориентирам (расст. м/у шеренгами 2м). По сигналу инструктора «покатили» дети прокатывают мячи в сторону партнера из другой шеренги – 8 – 10 раз.</p>	<p>Игровое задание с мячом «Прокати и не задень» (на расст. 1м друг от друга в одну линию ставятся набивные мячи 5 – 6 шт) – 2 – 3 раза. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках м/у набивными мячами – 2 – 3 раза.</p>	<p>Ползание «Паучки». Две доски положены параллельно друг другу. Дети 2я колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки» - 3 раза. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик. Выполняется ходьба в умеренном темпе по доске, балансируя руками около кубика нужно присесть , и продолжить ходьбу. – 2 раза</p>
п/и	*«Ловкий шофер»	*«Мыши в кладовой»	*«По ровненькой дорожке»	*«Поймай бабочку»
Заключительная часть	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая      месяц: декабрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	У ч и т ь : – ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. У п р а ж н я т ь в приземлении на полусогнутые ноги.	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. У п р а ж н я т ь в прокатывании мяча.	У ч и т ь : – ходить и бегать враспынную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу.	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по 1у. через некоторое время инструктор подает команду к ходьбе в рассыпную: «На прогулку!». Ходьба в рассыпную по всему залу, затем бег враспынную, переход к ходьбе в колонне по 1у и построение к выполнению общеразвивающих упражнений.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С кубиками	С мячом	Без предмета	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие «Пройди и не задень». Кубики (6 – 8шт) расставлены друг от друга на расст. 40см (х.м/у кубиками) – 2 – 3раза. Прыжки «Лягушки – попрыгушки». На 1ой стороне зала из каната делаем круг «болото» . дети «лягушки – попрыгушки» становятся на другой стороне зала в 1у шеренгу. инструктор читает стихотворение. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки к болоту.	Прыжки со скамейки (выс. 20см) на резиновую дорожку или мат – 2 – 3 раза. Прокатывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расст. м/у шеренгами 2м) – по 4 – 5 раз	Прокатывание мяча м/у предметами (5 – 6 кубиков на расст. друг от друга 50 – 60 см) – 2 – 3 раза. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (выс.50см) – 2 раза	Ползание «жучки на бревнышке». Дети поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. – 2 – 3 раза. Равновесие «Пройдем по мостику» - х. по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе) – 3 – 4 раза
п/и	*«Коршун и птенчики»	*«Найди свой домик»	*«Лягушки»	*«Птица и птенчики»
З/ч	Ходьба в колонне по 1у «Найдем птенчика»	Ходьба в колонне по 1у	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая    месяц: январь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Познакомить : – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. У п р а ж н я т ь в прыжках, продвигаясь вперед.	У ч и т ь : – ходить и бегать враспынную при спрыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – прокатывать мяч вокруг предмета.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами и беге враспынную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Ф о р м и р о в а т ь правильную осанку при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у. По сигналу инструктора «Великаны» дети начинают выполнять ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по 1у, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12*занятие
	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предмета
Основные виды движений	Равновесие «Пройди – не упади». Дети 2я колоннами выполняют ходьбу по доске (шир.15 см) – 2 – 3 раза. Прыжки «Из ямки в ямку» (плоские обручи из картона 5 – 6шт, на расст. 40 см друг от друга)	Прыжки «Зайки прыгуны». Дети выполняют прыжки м/у предметами – 2 – 3 раза. Прокатывание мяча м/у предметами – 2 – 3 раза	«прокати – поймай» прокатывание мяча друг другу сидя расст м/у детьми 1 – 1,5м. «Медвежата». Дети строятся в и.п., становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы (идем за малиной) – 2раза	Ползание под дугу не касаясь руками пола – 2 – 3 раза. Равновесие «По тропинке» - ходьба по доске (шир. 20см) расст., 1- 1,5м.- 2 – 3 раза
П/и	*«Коршун и цыплята»	*«Птица и птенчики»	*«Найди свой цвет»	*«Лохматый пес»
Заключительная часть	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по 1у	Ходьба в колонне по 1у	Ходьба в колонне по 1у

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: 2 младшая    месяц: февраль**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную; - прыжках из обруча в обруч. Учить: - ходить переменными шагами через шнур.	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по 1у, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. Учить: - приземляться на полусогнутые ноги.	Упражнять: - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - беге враспынную; -бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. Учить:	Упражнять: - в ходьбе колонной по 1у, выполняя задания; - беге враспынную; -пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходе по доске. Учить:
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу; остановка поворот в другую сторону; ходьба в колонне по 1у. на слово инстр. «Мышки» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово «Лошадки» - бег. Обычная ходьба.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С кольцом	Без предмета	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. «Перешагни – не наступи».Из 5 – 6 шнуров на полу расст. м/у шнурами 30см. 2 – 3 раза Прыжки. Из обруча в обруч (5 – 6 шт) – 2 – 3 раз.	1.Прыжки «Веселые воробушки» прыжки с высоты приземляясь на полусогнутые ноги – 3 раза 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро» прокатывание мяча м/у набивными мячами – 3 раза	1.Бросание мяча через шнур 2я руками – 6 8 раз 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола – 2 раза	1.Лазанье под дугу в группировке (3 – 4 дуги, расст., м/у ними 1м) – 2 – 3 раза 2.Равновесие – х. по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши – 2 – 3 раза.
П/И	*«Птички в гнездышке»	*«Воробышки и кот»	*«Найди свой цвет»	*«Кролики»
Заключительная часть	Искусственная тропа «Здоровья»	Спокойная ходьба по залу	Искусственная тропа «Здоровья»	Спокойная ходьба по залу

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»  
Возрастная группа: 2 младшая месяц: март**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<i>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</i> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.			
Тема и цели занятий	1 неделя Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	2 неделя Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч м/у предметами.	3 неделя Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить 2я руками.	4 неделя Упражнять: - в ходьбе парами; - беге врассыпную; - ходьбе с перешагиванием ч/з брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на шведскую стенку.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у на сигнал инструктора «Лошадки» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С кубиком	Без предмета	С ленточками	Без предмета
Основные виды движений	1.«Ровным шагом» Х. по доске лежащей на полу. .Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски. – 2 раза 2.Прыжки «Змейкой» (6 – 8 кубиков. Дети выполняют прыжки м/у предметами продвигаясь вперед – 2 раза	1.Прыжки ч/з канавку (из шнуров) приземляясь на обе ноги – 2 раза 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки» (стоя) – 10 – 12 раз	1. Брось – поймай» Отбивание мяча 2я руками об пол 6 раз 2.Ползание на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки» - 2 раза	1.Ползание «Медвежата» дети становятся у края ковра на четвереньки и по сигналу «Медвежата» ползут -3 раза 2.Равновесие.Ходьба в умеренном темпе, свободно балансируя руками – 2 – 3 раза
П/и	*«Кролики»	*«Найди свой цвет»	*«Зайка серый умывается»	*«Автомобили»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1у	Ходьба в колонне по 1у	Игра м/п «Найдем зайку»	Ходьба в колонне по 1у «Автомобили поехали в гараж»

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая    месяц: апрель**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя взрослым заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их значением, свойствами, обращается к взрослому по имени и отчеству.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе.	Упражнять: - ходить колонной по одному; - бегать в рассыпную; - в прыжках с места.	Упражнять: - ходить и бегать в рассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске.	Упражнять: - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку.
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4 -5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	На скамейке с кубиком	С косичкой (короткий шнур)	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	1.Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (выс. 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сойти не спрыгивая – 2 раза. 2.Прыжки «Через канавку» энергично отталкиваясь от пола, используя взмах рук, и приземляться на полусогнутые ноги – 2 – 3 раза.	1.Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (д 50см), нужно подойти к обручам слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча. Основное внимание – на полусогнутые ноги. 2.Прокатывание мяча друг, другу сидя ноги скрестно расст. м/у детьми 2 м.- 8 – 10 раз	1.бросание мяча вверх и ловля его двумя руками-2-3раза 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата» (на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты) 2-3раза	1. Ползание «Проползи-не задень».В две линии поставлены кубики или набивные мячи(4-5штук),расстояние между ними примерно 1м. 2. Равновесие « По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» -ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками.
П/и	*«Гищина»	*«По ровненькой дорожке»	*«Мы топаем ногами»	*« Огуречик, огуречик»
Заключительная часть	«Найдем лягушонка»	Ходьба по залу по одному	Ходьба в колене по одному	Ходьба в колонне по одному

**Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»**

**Возрастная группа: вторая младшая месяц: май**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора, может ползать на четвереньках, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками ударять об пол, бросать его в верх 2 — 3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	упражнять: ходить и бегать по кругу; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур.	упражнять: ходить и бегать в рассыпную; в подбрасывании мяча; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	упражнять: ходить колонной по 1у, выполняя задания по сигналу; бегать в рассыпную;  подбрасывать мяч вверх и ловить его; ползании по скамейке на ладонях и коленях.	упражнять: в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и бег в рассыпную; в равновесии.  Закреплять: умение влезать на наклонную лесенку не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у; ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба и бег между предметами; игровое задание «Пчелки» и «Жуки»			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие С кольцом	4 -5-6 занятие С мячом	7-8-9 занятие С флажками	10-11-12 занятие Без предмета
Основные виды движений	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (выс.30 см) — 3 раза. Прыжки через шнуры (расст. М/у ними 30 — 40 см) — 2 — 3 раза	Прыжки «Парашютисты» - прыжок с скамейки на полусогнутые ноги — 2 — 3 раза Прокатывание мяча друг другу стоя	Броски мяча в вверх и ловля его 2я руками — 10 — 12 раз Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени — 2 — 3 раза	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз не пропуская реек — 2 раза Ходьба по доске на носочках руки в стороны — 2 раза
П/и	*«Мыши в кладовой»	*«Огуречик, огуречик »	*«Воробышки и кот»	*«Найди свой цвет»
Заключительная часть	«Найди цыпленка»	«Угадай, кто позвал»	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.

## Средняя группа

### Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическое развитие»

**Возрастная группа: средняя месяц: сентябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет основными видами движений и выполняет команды «Вперед», «Назад», «Вверх», умеет строиться в колонну по 1 и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>			
Тема и цели занятий	<p>1 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>2 неделя</p> <p><b>У ч и т ь :</b> –энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча</p>	<p>3 неделя</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. -упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках.</p>	<p>4 неделя</p> <p><b>У ч и т ь :</b> -детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по 1, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.</p>			
ОРУ	1 – 2-3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	<p>Ходьба и бег м/у двумя параллельными линиями (дл.-3м, шир.-15см) – 2- 3 раза. Прыжки на 2х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) – 2 раза. Ходьба и бег м/у 2я линиями (шор.-10см) – 2- 3 раза Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед до флажка – 2- 3 раза</p>	<p>Подпрыгивание на месте на 2х ногах «Достань до предмета» – 2- 3 раза. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  Повтор подпрыгивания.  Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу – 2- 3 раза</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу двумя руками, и.п. – стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола – 2- 3 раза Ходьба по доске (шир.15см) с перешагиванием ч/з кубики – 2- 3 раза. Прыжки на 2х ногах м/у набивными мячами положенными в 2е линии – 2- 3 раза</p>	<p>Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на 2х ногах (по 3 – 4 подряд) – 3 – 4 раза. Прокатывание мячей друг другу (расст.2м). способ – стойка на коленях, сидя на пятках(10 – 12 раз для каждой группы). Ползание по прямой на четвереньках (расст5м) – 2- 3 раза</p>

п/и	*«Найди себе пару»	*«Пробеги тихо»	*«Автомобили»	*«Самолеты»
З/ч	«Гуси идут купаться» Ходьба в колонне по 1у.	«Карлики и великаны» Искусственная тропа здоровья.	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по 1у.
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень», П/И «Автомобили»	Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед Игровые упражнения: «Прокати обруч», «вдоль дорожки», П/И «Найди себе пару».	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика?» П/И «Воробышки и кот»	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Перебрось –поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки» П/И «Огуречик, огуречик»

### Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: средняя    месяц: октябрь

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду			
Тема и цели занятий	1 неделя Учить : – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	2 неделя Учить : –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	3 неделя Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	4 неделя Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег м/у предметами; ходьба с перешагиванием ч/з бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием ч/з шнуры на пятках.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие С косичкой	4-5-6 занятие Без предмета	7-8-9 занятие С мячом	10-11-12 занятие С кеглей

Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть – 2- 3 раза. Прыжки на 2х ногах до предмета, руки на поясе – 2- 3 раза . Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове – 2 – 3 раза.	Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч – 2раза. Прокатывание мяча друг другу (стоя на коленях) –по 10 раз каждая шеренга. Прокатывание мяча по мостику 2я руками перед собой – 3- 4 раза	Подбрасывание мяча вверх 2я руками – 5 – 6 раз подряд. Подлезание под дуги ( 2шт, выс.50см) не задевая их спиной – 2 – 3раза. Ходьба по доске (шир.15см) с перешагиванием ч/з кубики – 2 раза	Подлезание под дуги ( 2 – 3 дуги) группировка «комочек» - 2 раза. Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах (4 обруча) – 2 – 3 раза. Ходьба по наклонной доске – 2 раза
П/И	*«Кот и мыши»	*«Цветные автомобили»	*«Совушка»	*«Мишка на горе»
З/ч	Ходьба в колонне по 1у,в обход по залу.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	«Найди и промолчи»	Ходьба по искусственной тропе здоровья.

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя    месяц: ноябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках.	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. - упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег м/у предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С кубиком	Без предмета	С мячом	С флажками

Основные виды движений	Прыжки на 2х нога ч/з шнуры (5 – 6 шнуров) – 2 – 3 раза. Перебрасывание мячей 2я руками с низу, стоя в шеренгах (расст1,5м) – 8 10 раз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая ч/з кубики (4 кубика) – 2 раза.	Прыжки на 2х ногах до кубика (расст3м) 2 – 3 раза. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях), 10 – 12 раз Перебрасывание мячей 2я руками из – за головы, стоя в шеренгах (расст 2м) – 8 10 раз.	Броски мяча об пол 1ой рукой и ловля его 2я руками после отскока (10 12 раз). Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – как «Медвежата» (дистанция 3м) – 2 раза	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Хват с боков – 2 – 3 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе – 2 раза
п / н	*«Самолеты»	*«Мишкина гора»	*«Лиса и куры»	*«Цветные автомобили»
З/ч	«Угадай по голосу»	Ходьба по искусственной тропе здоровья.	Ходьба в колонне по 1у.	Ходьба в колонне по 1у.

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя    месяц: декабрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.			
Тема и цели занятий	1 неделя Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	2 неделя <b>У п р а ж н я т ь</b> - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки.	3 неделя Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками.	4 неделя Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. -упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по 1у, перестроение в пары на месте, в три звена, м/у предметами, по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотом на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С платочками	С мячом	Без предмета	С кубиком
Основные виды движений	Прыжки ч/з 4 – 5 брусков, помогая себе взмахом рук.(выс. бруска 6см) – 2 -3 раза. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку к носку, руки на поясе. Длина шнура 2м – 2 раза. Прокатывание мяча м/у предметами (4 – 5 предметов) – 2раза	Прыжки со скамейки (выс.20 см) на резиновую дорожку – 6 – 8 раз. Прокатывание мяча м/у предметами – 3 раза Бег по дорожке ширина 20 см.	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м, двумя руками с низу – по 8 – 10 раз. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени – 2 – 3 раза. Подбрасывание мяча вверх .	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки – 2 – 3 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой – 2 раза. Прыжки на 2х ногах до лежащего на полу обруча (дистанция 3м)- 3 раза
П/и	*«Лиса и куры»	*«У медведя во бору»	*«Зайцы и волк»	*«Птички и кошка»
Заключите	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по 1у.	«Где спрятался зайка»	Ходьба по искусственной тропе здоровья.

### Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: средняя месяц: январь

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой			
Тема и цели занятий	1 неделя Учить: - отбивать мяч 1ой рукой; Упражнять: - ходьбе на носках м/у предметами; -прыжкам на 2х ногах.	2 неделя Закреплять: -отбивание мяча об пол; - прыжки на 2х ногах; Учить: ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	3 неделя Учить: подлезание под шнур боком; -прыжки в высоту; Упражнять: ходьбе м/у предметами на носках.	4 неделя Учить: ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине, в конце спрыгнуть; Упражнять: в перебрасывании мяча друг другу.
Вводная	Ходьба в колонне по 1у,м/у предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем

Основные виды движений	Отбивание мяча 1ой рукой об пол (4-5раз). Прыжки на 2х ногах(ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната – 2 раза. Ходьба на носках м/у кеглями, поставленными в один ряд – 3 раза. Перебрасывание мячей друг другу с низу.	Отбивание мяча о пол 2я руками 10 – 12 раз. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – 2 – 3 раза. Прыжки на 2х ногах вдоль шнура – 2 раза.	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола – 3 раза. Ходьба м/у предметами, высоко поднимая колени -2 раза. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть. Прыжки в высоту с места – достань до предмета – 3 раза	Ходьба по гимнастической скамейке на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть – 2 – 3 раза. Перешагивание ч/з кубики – 2 – 3 раза. Ходьба с перешагиванием ч/з лестницу выс.25 см – 2раза. Перебрасывание мяча друг другу стоя.
П/И	*«Найди себе пару»	*«Самолеты»	*«Цветные автомобили»	*«Котята и щенята»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по1у.	Ходьба по искусственной тропе здоровья.	Ходьба в колонне по1у.	Ходьба в колонне по1у.

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя месяц: февраль**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая ч/з шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить прыжкам ч/з короткие шнуры; Упражнять в прыжках на 2х ногах, в прокатывании мяча м/у предметами; Закреплять х.по скамейке на носках.	Упражнять перебрасывать мяч друг, другу, метать мешочки в вертикальную цель 1ой рукой;  Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прыжки на 2х ногах м/у кубиками.	Учить прыжкам на 1ой ноге;  Повторять ползание по скамейке на четвереньках, ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи	Повторять все пройденные упражнения в игровой форме.

Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег м/у мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1.Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч – 2 – 3 раза 2.Прокатывание мяча м/у предметами -2 – 3 раза 3.Прыжки через короткие шнуры (6 – 8 шт) 2 – 3 раза 4.Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) 2 – 3 раза	1.Перебрасывание мяча друг, другу 2я руками из – за головы 6 – 8 раз 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5 – 6 раз) 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях 2 – 3 раза 4.Прыжки на 2х ногах м/у кубиками, поставленными в шахматном порядке 2 – 3 раза	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках 2 – 3 раза 2.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи, высоко поднимая колени 2 – 3 раза 3.Ходьба с перешагиванием ч/з рейки 2 – 3 раза 4.Прыжки на правой левой ноге до кубика (2м)	1.Ходьба и бег по наклонной доске 2 – 3 раза 2.Игровое задание «Перепрыгни ч/з ручеек» 3.Игровое задание «Пробеги по мостику» 4.Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч 2 – 3 раза
п/и	*«Мишкина гора»	*«Воробышки и автомобили»	*«Перелет птиц»	*«Кролики в огороде»
Заключительная часть	Ходьба в сочетании с прыжком на счет три «Считай до трех»	«По тропинке в лес» Ходьба в колонне по 1у	«Ножки мерзнут» Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад.	«Найди и промолчи»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя    месяц: март**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдать правило безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: прыжки в длину с места. Упражнять: в перебрасывание мешочков ч/з шнур 2я руками и в прокатывание мяча друг другу	Учить: ползать по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь 2я руками. Закреплять: в прокатывание мяча м/у кеглями и ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	Обучать: лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз Упражнять: ходьбу по гимнастической скамейке на носках и перешагивание ч/з шнуры	Закреплять: ходьбу и бег по наклонной доске; Перешагивание ч/з набивные мячи; Прыжки на двух ногах ч/з кубики

Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	С обручем	С мячом	В парах
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронтально) – 3 – 4 раза 2.Перебрасывание мешочков ч/з шнур 2я руками из – за головы (расст. до шнура 2м) и ловля после отскока (парами) – 6 8 раз 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь	1.Прокатывание мяча м/у кеглями, поставленными в один ряд (1м). 3 раза 2.Ползание по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь 2я руками. 2 раза 3.Прокатывание мячей м/у предметами 3 раза 4.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 2 раза	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2 – 3 раза 2.Перешагивание ч/з шнуры (6 – 8), положенные в одну линию. 2 – 3 раза 3.Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз 2 раза 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая ч/з кубики, руки на поясе	1.Ходьба и бег по наклонной доске 3 раза 2.Перешагивание ч/з набивные мячи 2 – 3 раза 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе 2 – 3 раза 4.Прыжки на двух ногах ч/з кубики
п/и	*«Бездомный заяц»	*«Подарки»	*«Охотники и зайцы»	*«Наседка и цыплята»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1у с остановкой на счет «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя    месяц: апрель**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше,ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»;владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.			
Тема и цели занятий	1 неделя Учить: прыжки в длину с места; Упражнять: в бросании мешочков в горизонтальную цель и в отбивании мяча об пол.	2 неделя Учить: ползание по гимнастической скамейке на ладонях; Упражнять: в метании мешочков на дальность и прыжках на двух ногах до флажка	3 неделя Учить: прыжкам на двух ногах из обруча в обруч; Закреплять: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	4 неделя Повторять: ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом; прокатывание мяча 2я руками.

Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроение в пары; враспынную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронтально) – 3 – 4 раза; 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель – 3 – 4 раза; 3.Метание мячей в вертикальную цель; 4.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине -присесть, встать, пройти.	1.ходьба по наклонной доске(ширина 15см,высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
п/и	*«Совушка»	*« Воробышки и автомобиль»	*«Птички и кошки»	*«Котята и Щенята»
Заключительная часть	«Журавли летят» Ходьба в колонне по 1у на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Веселые лягушата» Танцевальные упражнения в сочетании ритмической гимнастики.

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: средняя месяц: май**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета ( до 5ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	Закреплять: перебрасывание мяча 2я руками; метание правой и левой рукой на дальность. Учить: прыжки через скакалку на месте	Упражнять: Метание в вертикальную цель; ползание на животе по гимнастической скамейке, Закреплять: прыжки через скакалку на месте	Закреплять: ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, прыжки на 2х; лазанье по гимнастической стенке	Повторять: прыжки на 2х ногах через шнуры ; ходьбу по гимнастической скамейке боком ; перебрасывание мячей друг другу
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
О Р У	1 – 2 -3 занятие	4-5-6 занятие	7-8-9 занятие	10-11-12 занятие
	Без предмета	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды движений	Прыжки через скакалку на месте на 2х ногах Перебрасывание мяча 2я руками снизу в шеренгах (2 — 3 м) Метание правой и левой рукой на дальность	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. Прыжки через скакалку «Удочка»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. - 2 — 3 раза Прыжки на 2х ногах между предметами - 2 — 3 раза Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек	Прыжки на 2х ногах через шнуры -3 раза Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом-3 раза игровое задание «один — двое» Перебрасывание мячей друг другу — 2я руками снизу, ловля после отскока
п/и	*«Котятa и щенята»	*«Зайцы и волк»	*«Мишка на горе»	*«У медведя во бору»
Заключительная часть	«Узнай по голосу»	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у

## Старшая группа

### Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: старшая месяц: сентябрь

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.</p>			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p>Упражнять: В ходьбе с перешагиванием ч/з кубики; Учить: Прыжкам на 2х ногах змейкой; Закреплять: перебрасывание мячей стоя в шеренгах.</p>	<p>Учить: подпрыгивать на 2х ногах до предмета; Повторить : подбрасывание мяча вверх; Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на ладонях.</p>	<p>Учить: пролезать в обруч боком, закреплять перешагивание с мешочком на голове; Упражнять: ходьбе по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p><u>Разучить</u> ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край, <u>Повторить</u> упражнения в равновесии и в прыжках.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег по 1у,на носках, пятках, враспынную м/у предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин.,с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p>			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	С мячом	Без предмета	С гимнастической палкой
Основные виды движений	<p>Ходьба с перешагиванием ч/з кубики, ч/ мячи – 2 – 3 раза.</p> <p>Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой м/у предметами – 2 – 3 раза.</p> <p>Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах 2я руками снизу, после удара мяча об пол – 12 – 14 раз</p> <p>Бег в среднем темпе до 1 мин в чередовании с ходьбой</p>	<p>Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета» - 4 – 6 раз.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка – браз.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – 2- 3раза.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе – 2 – 3 раза.</p>	<p>Пролезание в обруч в группировке, боком прямо – 2 – 3 раза.</p> <p>Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове – 2 – 3 раза.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове – 2 раза.</p> <p>Прыжки на 2х ногах с мешочками зажатыми м/у коленями – 2 – 3 раза..</p>	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе – 2 – 3 раза.</p> <p>Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой м/у предметами – 2 – 3 раза.</p> <p>Пролезание в обруч в группировке, боком прямо – 2 – 3 раза.</p>
п/и	*«Мышонок»	*«Удочка»	*«Мы веселые ребята»	*«Совушка»

Заклоч ительн ая	«У кого мяч»	Ходьба по залу по 1у.	Х по 1у с выполнением заданий.	Ходьба по искусственной тропе здоровья.
3е Занятие на улице	Упражнять в построении колонны; повторить упр. в равновесии и прыжках Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику, П/И*«Ловишки с лентой»	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упр. в прыжках. Развивать ловкость в беге, игры с мячом Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень», П/И* «Мы веселые ребята».	Повторить бег, до 1мин., упр. в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движ. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стену»	Упражнять в беге на длинную дист., прыжках повторить задание с мячом, развивать ловкость и глазомер. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», П/И* «Найди свой цвет»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая    месяц: октябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: прыжкам на 2х ногах прямо, боком; Ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом; Упражнять: Броски мяча 2я руками от груди.	Закреплять: спрыгивание со скамейки на полусогнутые; Ползание на четвереньках м/у предметами; Учить: метание в горизонтальную цель.	Учить: пролезание ч/з три обруча пряма, боком; Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие; Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть.	<i>Упражнять</i> в ходьбе парами, В равновесии и в прыжках. <i>Повторить</i> лазанье в обруч
Вводная часть	Ходьба и бег по 1у, на носках, пятках, врассыпную м/у предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин, с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном обычном и быстром темпе.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем

Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики – 2 раза. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры прямо, боком – 2 – 3 раза. Броски мяча 2я руками от груди, перебрасывание друг другу – 6 – 8 раз. Ходьба по гимнастической скамейке на середине приседание встать и пройти дальше – 2 раза.	Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги - 3раза. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой – 3 – 4 раза. Ползание на четвереньках м/у предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола – 2 раза.	Пролезание ч/з три обруча (прямо, правым и левым боком – 3 раза. Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие (выс.20см, 3 – 4 предмета) – 2 – 3раза. Ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание ч/з мяч – 2 раза.	Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры прямо, боком – 2 – 3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики – 2 раза. Пролезание ч/з три обруча (прямо, правым и левым боком – 3 раза.
п/и	*«Перелет птиц»	*«Удочка»	*«Мы веселые ребята»	*«Посадка картофеля»,
Заклочительная часть	Ходьба по залу парами.	Ходьба по искусственной тропе здоровья.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.
3е Занятие на улице	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упр. в прыжках. П/И* « Не попадись»	Упр. в ходьбе и беге; разучить игровые. Упражнения с мячом; с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Мяч водящему», «Проведи мяч».	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1м.; Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Будь ловким»	Развивать выносливость в беге до 1,5 м .Разучить игру «Посадка картофеля» упр. в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину», П/И* «Ловишки перебежки»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая    месяц: ноябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;			
Те ма и	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; Упражнять: в ведение мяча с продвижением вперед; Учить: ползание на четвереньках подталкивая головой мяч.	Упражнять: в подбрасывании мяча вверх и сразу ловить; Перебрасывать мяч друг другу; Учить: ходьбе по канату боком с мешочком на голове.	Учить: прыжкам на правой и левой ноге м/у предметами;  Упражнять: в подлезании боком не касаясь руками пола; ходьба по скамейке с мешочком на голове.	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>повторить</i> бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты на право на лево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, перестроение в три, четыре колонны, ходьба и бег в чередовании с ходьбой.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С малым мячом	Без предмета	С мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягивание 2я руками (хват рук с боков скамейки( 2 раза). Ведение мяча с продвижением вперед – 3 – 4 раза. Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч – 2раза. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени – 2 раза.	Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета» - 2 – 3 раза. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка- 14 раз. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – 2 раза. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове – 2 раза. Перебрасывание мяча друг другу из за головы.	Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола – 2 – 3 раза. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе – 2 – 3 раза. Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами – 2 – 3 раза.	Прыжки на правой и левой ноге м/у предметами – 2 – 3 раза. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове – 2 раза. Ползание на четвереньках подталкивая головой набивной мяч – 2раза.
П/И	*«Пожарные на учении»	*«Не оставайся на полу»	*«Мяч водящему»	*«Ловишки с ленточками»
Заклучительная часть	Ходьба по искусственной тропе здоровья.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.
3е Занятие на улице	Повторить ходьбу в колонне по одному, на сигнал «Стоп» остановиться, бег в среднем темпе до 1м. Игровые упражнения: « Поймай мяч», «Не задень»	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движ., развивать ловкость. Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику».	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах, И/у с прыжками, и бегом. Игровые упражнения: «Перебрось -поймай», «Перепрыгни –не задень»	Повторить бег с преодолением препятствий; И/у с прыжками, с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Мяч о стенку» П/И *«Ловишки перебежки»

## Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: старшая месяц: декабрь

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.</p>			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p>Учить: ходьбе по наклонной доске; Закреплять: перешагивание ч/з бруски; Перебрасывание мяча друг другу снизу.</p>	<p>Учить: прыжкам на одной ноге Упражнять: перебрасывание мяча друг другу; Ползание по гимнастической скамейке на животе; Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Учить: лазать по гимнастической стенке; Упражнять: ходьбе по гимнастической стенке боком; Перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p><i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге враспынную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках.</p>
Вводная часть	Бег и ходьба м/у предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, ходьба в полуприсяде, широким шагом, бег по кругу с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С обручем	С флажками	Без предмета	В парах
Основные виды движений	<p>Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке – 2 раза. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом – 2раза. Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него – 2 – 3 раза. Перебрасывание мяча 2я руками из за головы, стоя на коленях.</p>	<p>Перебрасывание мяча 2я руками вверх и ловля после хлопка – 10 12 раз. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места – 3 – 4 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2я руками – 2 раза. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Лазать по гимнастической стенке до верха не пропуская реек – 2 раза. Лазать по гимнастической стенке разными способами до верха не пропуская реек – 2 раза. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове – 2 раза. Перебрасывание мяча друг другу 2я руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	<p>Лазать по гимнастической стенке разными способами до верха не пропуская реек – 2 раза. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места – 3 – 4 раза. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом – 2раза.</p>
П/И	*«Кто скорее до флажка»	*«Охотники и зайцы»	*«Хитрая лиса»	*«Перебежки»
Заключительная часть	«Сделай фигуру»	Ходьба по искусственной тропе здоровья.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.

3е Занятие на улице	Упражнять в метании снежков на дальность Игровые упражнения: *. «Кто дальше бросит», «Не задень»*, *«Мороз красный нос»	Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в прыжках на двух ногах до предмета, в бросании снежков в цель. Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до предмета».	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упр. в прыжках на двух ногах; упр. с бегом и бросании снежков в горизонтальную цель Игровые упражнения: «Метко в цель»,* «Смелые воробышки»	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом, разучить упр. с клюшкой и шайбой, развивать координацию движ. Игровые упражнения: «По дорожке»
---------------------	--	---	---	---

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая    месяц: январь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Неделя зимних игр и забав»	Учить: прыгать на 1ой ноге (правая ,левая м/у кубиками) Упражнять: перебрасывать мяч друг другу в шеренгах	Учить: прыгать в длину с места. Закреплять: ползание под дугами, подталкивая мяч головой, Бросание мяча вверх 2я руками, снизу друг другу	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, <i>Упражнения</i> в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба и бег м/у кубиками, положенные в шахматном порядке, по кругу держась за шнур, с перешагивание ч/з набивные мячи, ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с ходьбой.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С кубиком	С веревкой	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	«Неделя зимних игр и забав»	Ходьба по наклонной доске (выс.40см) -2 3 раза. Прыжки на правой левой ноге м/у кубиками – 3 раза. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Стоя в шеренгах перебрасывание мяча друг другу 2я руками от груди.	Прыжки в длину с места – 3 – 4 раза. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой – 3 раза. Бросание мяча вверх 2я руками, снизу друг другу, от груди. Пролезание в обруч боком.	Ходьба по наклонной доске (выс.40см) -2 3 раза. Прыжки в длину с места – 3 – 4 раза. Лазать по гимнастической стенке до верха не пропуская реек – 2 раза.

П/И	* «Охотники и зайцы»	*«Медведь и пчелы»	*«Совушка»	*«Краски»
Заключительная часть	Игра малой подвижности на внимание	Ходьба по залу в колонне.	Спокойная ходьба по залу.	Ходьба по залу в колонне.
3е Занятие на улице	Упражнять передвигаться по лыжне, Игровые упражнения: «Сбей кеглю»,* «Ловишки парами	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, упр. с бегом и метении. Игровые упражнения *«Пробеги не задень», «Кто быстрее ».	Закреплять навык скользящего шага на лыжах, упр. с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность Игровые упражнения: «Метко в цель», *«Кто дальше бросит»	Разучить повороты на лыжах, упр. с бегом и прыжками. Игровые упражнения: «По местам *«С горки»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая    месяц: февраль**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и без небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнение простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2я руками;  Упражнять: - ходьбе по наклонной доске, бег, спуск шагом; - перепрыгивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.	Учить: прыжки в длину с места; ползание ч/з палку, перешагивание ч/з нее  Закреплять: - метание мешочков в вертикальную цель; - прыжки на 2х ногах ч/з скакалки	Обучать: лазать по гимнастической стенке разными способами;  Упражнять: - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку 1ой ноги к носку другой; - прыжки с ноги на ногу м/у предметами; - подбрасывание мяча и ловля правой и левой рукой	Закреплять пройденные упражнения в игровой форме.
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по 1у, бег до 1,5 мин., с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предмета

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2 – 3 раза</p> <p>2. Перепрыгивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 2 – 3 раза</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 2я руками из – за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 6 – 8 раз</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 6 раз</p> <p>2. Ползание ч/з палку, перешагивание ч/з нее (выс 40 см) 2 – 3 раза</p> <p>3. Прыжки на 2х ногах ч/з скакалки 15 раз</p> <p>4. Подбрасывание мяча 1ой рукой, ловля 2я руками 6 – 8 раз</p> <p>5. Прыжки в длину с места 4 раза</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке разными способами 2 – 3 раза</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку 1ой ноги к носку другой, руки за головой 2 – 3 раза</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу м/у предметами, поставленными в один ряд 3 раза</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля правой и левой рукой 6 раз</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. Проползи не урони</p> <p>2. Ползание на четвереньках м/у предметами</p> <p>3. «Дни недели»</p> <p>4. «Мяч среднему» (круг)</p> <p>5. «Покажи цель»</p>
п/и	*«Космонавты»	*«Два мороза»	*«Бег по расчету»	«Прыгни и присядь» «Ловкая пара» *«Догони мяч» ( по кругу)
Заклю- читель- ная часть	М.п/и «Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Ходьба по залу в колонне по 1у.
3е Занятие на улице	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, упр с шайбой. Игровые упражнения: . «Точный пас»,* «По дорожке»	Упражнять в ходьбе на лыжах, упр. с бегом и прыжках, метении. Игровые упражнения «Кто быстрее» ,* «Кто дальше ».	Повторить упр. с бегом и прыжками, метании снежков в цель и на дальность Игровые упражнения: *«Метко в цель», «Кто дальше » «Точно в круг.	Ходьба с заданием по команде, Игровые упражнения: *«Гонки санок» «Не попадись», «По мостику»

### Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: старшая месяц: март

1	2	3	4	5
Т Этапы с занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закалывающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Пожарные на учении», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p>			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	Учить: прыжки из обруча в обруч, ч/з набивные мячи  Упражнять: ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2я руками с хлопком в ладоши	Учить: прыжок высоту с разбега  Закреплять: метание мешочков в цель правой и левой рукой; Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах м/у кеглями	Учить: прыжки правым и левым боком ч/з косички  Упражнять: ходьба по гимнастической скамейке боком; метание мешочка в горизонтальную цель; подлезание под дугу.	Закреплять пройденный материал в игровой форме.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по 1у и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С малым мячом	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове – 3 раза 2.Прыжки из обруча в обруч, ч/з набивные мячи – 2 – 3 3.Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2я руками с хлопком в ладоши. 4.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи – 3 раза	1.Прыжок высоту с разбега (выс.30 см) 3 раза 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3.Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах м/у кеглями 3 раза 4.Ползание по скамейке «по-медвежьи3 раза	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше 3 раза 2.Прыжки правым и левым боком ч/з косички (40 см), из обруча в обруч на 1ой и двух ногах 3.Метание мешочка в горизонтальную цель 4.Подлезание под дугу из 4 – 5 обручей подряд, не касаясь руками пола	<i>Игровые задания:</i> 1.Кто выше прыгнет 2.Кто точно бросит 3.Не урони мешочек 4.Перетяни к себе 5.Кати в цель 6.Ловишки с мячом
п/и	*«Пожарные на учении»	*«Медведь и пчелы»	*«Не оставайся на полу»	*«Удочка»
Заключительная часть	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по 1у	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по 1у
3е Занятие на улице	Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: *. «Точный пас в ворота», «Проведи не задень»	Повторить бег в чередовании с ходьбой , упр с мячом и прыжками. Игровые упражнения* «Ловкие ребята» , «Кто быстрее ». *«Карусель»	Упражнять в беге, и ходьбе в чередовании, упр. в равновесии, прыжках и с мячом Игровые упражнения: *«Канатоходец», «Удочка» «Быстро передай» эстафета.	Упражнять в беге на скорость, разучить упр с прокатыванием мяча» повторить задания с прыжками Игровые упражнения: «Прокати -сбей» *«Пробеги не задень»,

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая    месяц: апрель**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующим возрасту основными движениями(хотьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гимнастические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре»Медведь и пчелы»,выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции(радость, удовольствие),слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнения упражнений ритмической гимнастики.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: подбрасывать маленький мяч 1ой рукой и ловля двумя после отскока от пола Упражнять: ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360 Закреплять: прыжки на 2х ногах из обруча в обруч правым и левым боком	Учить: Ппыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед Упражнять: .Прокатывание обруча друг друг; пролезание в обруч : метание мешочков в вертикальную цель	Учить: лазанье по гимнастической стенке одним способом Упражнять: ходьба по канату боком Закреплять: прыжки через скакалку	Закреплять пройденный материал в игровой форме.
Вводная часть	Ходьба по 1у, ходьба и бег по кругу, врасыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С гимнастической палкой	Со скакалкой	С малым мячом	Без предмета
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной – 2 раза 2.Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч правым и левым боком 2 – 3 раза 3.Метание в вертикальную цель правым и левым боком 4.Подбрасывание маленького мяча 1ой рукой и ловля двумя после отскока от пола	1.Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 2.Прокатывание обруча друг другу – 6 – 8 раз 3.Пролезание в обруч – 2 раза 4.Метание мешочков в вертикальную цель	1.Лазанье по гимнастической стенке одним способом – 2 раза 2.Прыжки через скакалку 3.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове - 2 – 3 раза 4.прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед	Игровые задания: 1.Сбей кеглю 2 Пробеги не задень 3 Догони обруч 4 Догони мяч Подвижные игры: 1 Передача мяча над головой 2 Пожарные на учении 3 Метко в цель 4 Кто быстрее до флажка
п/и	*«Медведь и пчелы»	*«Удочка»	*«Горелки»	*«Прокати -сбей»
Заключительная часть	М.п.и. «Сделай фигуру»	Искусственная тропа здоровья	Ходьба в колонне по 1у	Ходьба в колонне по 1у

3е Занятие на улице	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом . *«Ловишки –перебежки», эстафету с мячом. Игровые упражнения: « Передача мяча в колонне	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость ; в прокатывании обруча; повторить упр. с прыжками , с мячом. Игровые упражнения*«Догони обруч» , «Перебрось поймай». «Пройди – не задень»	Повторить бег на скорость; упр. с мячом, прыжках и беге. Игровые упражнения: «Кто быстрее» *«Мяч в кругу», « Карусель»	Упражнять в беге на скорость, повторить упр с мячом, в прыжках и равновесии. Игровые упражнения: «Сбей кеглю» *«Пробеги не задень», «С кочки на кочку»
---------------------	--	--	--	--

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: старшая месяц: май**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Учить: прыжкам с продвижением вперед, с ноги на ногу; Упражнять: ходьба по гимнастической скамейке; в перебрасывание мяча друг другу.	Учить: прыжки в длину с разбега. Повторять: ползание по скамейке «по — медвежьи»; Перебрасывание мяча друг другу	Учить: прыжки на левой и правой ноге. Закреплять: ходьбу по гимнастической скамейке; ползание по гимнастической скамейке на животе	Повторять пройденный материал в игровой форме.
Вводная	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	С флажками	С мячом	С обручем

Основные виды движений	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи боком — 2 — 3 раза</p> <p>Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола</p>	<p>Прыжки в длину с разбега -3 — 4 раза</p> <p>Ползание по скамейке «по — медвежьей» 2 — 3 раза</p> <p>Подлезание под дугу 2 — 3 раза</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу от груди</p> <p>Забрасывание мяча в кольцо (Баскетбольное)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его 2я руками</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2 — 3 раза</p> <p>Прыжки на левой и правой ноге между кеглями — 4 раза</p>	<p>Игровые задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проведи мяч (футбол)</li> <li>2.Пас друг другу.</li> <li>3.Отбей волан</li> <li>4.Прокати не урони (обруч)</li> <li>5.Забрось в кольцо</li> <li>6.Мяч о пол</li> </ol> <p>Подвижные игры:          Чья команда дальше прыгнет          Посадка овощей          Горные спасатели</p>	
П/И	*«Караси и щука»	*«Третий лишний»	*«Платочек»	*«Мяч водящему», эстафета с мячом.	
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья	
3е Занятие на улице	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер, бег в среднем темпе до 1 минуты .</p> <p>Игровые упражнения: « Проведи мяч» ,* «Пас друг другу»</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер. Упр. с мячом</p> <p>Игровые упражнения «Прокати не урони» , «Кто быстрее».</p> <p>*«Забрось в кольцо»</p>	<p>Повторить бег на скорость; упр. с мячом, прыжках и беге.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее»* «Ловкие ребята»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа, упр. с мячом</p> <p>Игровые упражнения: «Сбей кеглю»</p> <p>*«Мяч водящему», эстафета с мячом.</p>	

**Подготовительная группа**  
**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная    месяц: сентябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p>			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p><i>Упражнять</i> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу;            В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.  <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча</p>	<p><i>Упражнять</i> в равномерном беге с соблюдением дистанции,  <i>Развивать</i> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,  <i>Повторить</i> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,            Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,  <i>Повторить</i> упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,            Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,  <i>Повторить</i> упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по 1у в чередовании с бегом, бег в рассыпную; бег с нахождением своего места. перестроение в колонну по3. Ходьба в колонне по 1у с четким поворотом на углах зала (по ориентирам).</p>			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С г/ палкой
Основные виды движений	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку 1ой ноги к носку другой с мешочком на голове – 2 раза.            Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры (6 – 8 шнуров, расст м/у шнурами 40см) – 3 – 4 раза.            Перебрасывание мяча (д.20 – 25 см) друг другу 2я руками снизу.            Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая набивные мячи – 3 раза.</p>	<p>Прыжки с доставанием до предмета – 5 – 6 раз.            Перебрасывание мяча ч/з шнур друг другу 2я руками из за головы – 8 - 10 раз.            Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая руками его – 3 – 4 раза подряд.            Прыжки на 2х ногах м/у предметами – 3 – 4 раза</p>	<p>Подбрасывание мяча 1ой рукой и ловля его 2я руками – 10 – 12 раз подряд.            Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь 2я руками, хват рук с боков- 2 – 3 раза.            Ходьба по гимнастической скамейке удерживая правильную осанку – 2 – 3 раза.            Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по – медвежьей» - 2 – 3 раза</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – 2 – 3раза.            Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше – 2 – 3 раза.            Прыжки из обруча в обруч ( 8 обручей) – 2 – 3 раза.            Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком.</p>
п/и	*«Ловишки»	*«Не оставайся на полу»	*«Удочка»	*«Не попадись»

Заклочительная часть	Ходьба по залу за водящим.	Спокойная ходьба по залу.	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по 1у.
3-е Занятие на улице	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровые упражнения: * «Ловкие ребята», «Догони свою пару», «Пингвины»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Игровые упражнения* «Прокати обруч» , «Быстро встань в колонну».	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения: *«Быстро передай». «Пройди — не задень»	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Игровые упражнения: «Прыжки по кругу». «Провели мяч». *«Круговая лапта».

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная    месяц: октябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.			
Тема и цели занятий	1 неделя <i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. * -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> задания с прыжками.	2 неделя <i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, <i>Отрабатывать</i> навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; <i>Развивать</i> координацию движений в упражнениях с мячом.	3 неделя <i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен, <i>Повторить</i> упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4 неделя <i>Закреплять</i> навык ходьбы со сменой темпа движения, <i>Упражнять</i> в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по 1у «змейкой», с перешагиванием 3 предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег м/у линиями. Бег в среднем темпе до 1,5мин.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	С обручем	На г/скамейке	С мячом

Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки за голову, на середине присесть встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове – 2 раза. Прыжки ч/з шнур и вдаль на 2х ногах, на правой, левой ноге – 3 раза. Бросание малого мяча вверх, ловля 2я руками, перебрасывание друг другу	Прыжки с высоты (40 см) – 3 раза. Отбивание мяча 1ой рукой на месте – 8 – 10 раз. Ведение мяча забрасывание его в корзину 2я руками – 3 раза. Пролезание ч/з 3 обруча, в обруч прямо и боком – 2 раза.	Ведение мяча по прямой, сбоку, м/у предметами - 2 – 3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками - 2 – 3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой, с мешочком на голове – 2раза. Прыжки вверх из глубокого приседа – 4раза	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках руки за голову – 3 раза. Пролезание ч/з 3 обруча, в обруч прямо и боком – 2 раза. Ведение мяча по прямой, сбоку, м/у предметами - 2 – 3 раза.
П/И	*«Стоп», «Зверолов»	*«Фигуры»	*«Улитка, иголка и нитка»	*«Совушка»
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья
3-е Занятие на улице	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай». *«Не попадись». « Фигуры»	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. Игровые упражнения: *«Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень».	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: *«Успей выбежать» «Мяч водящему».	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения: *«Лягушки». «Не попадись». «Ловишки с ленточками».

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная    месяц: ноябрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.			
Тема и цели занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед, в лазанье под дугу, в равновесии.</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по 1у, враспынную, парами, с ускорением «змейкой», м/у предметами, с преодолением препятствий по канату. Перестроение в колонну по 2 в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий.</p>			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	Без предмета	Со скакалкой	С кубиком	Без предмета
Основные виды движений	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом – 2 – 3 раза. Прыжки ч/з шнуры ( 5 – 6 шт) – 2 – 3 раза. Прыжки по перемененно левой и правой ногам ч/з шнур – 2 – 3 раза  <i>Эстафета</i> «Мяч водящему»,</p>	<p>Прыжки ч/з короткую скакалку с вращением ее вперед. Ползание под шнур боком – 2 – 3 раза. Прокатывание обруча друг другу – 6 – 8 раз. Попади в корзину (баскетбольный вариант)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – 2 раза. Метание в горизонтальную цель (расст4м). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет – 2 раза. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая ч/з кубики – 2 раза.</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет – 2 раза. Прыжки ч/з короткую скакалку с вращением ее вперед. Попади в корзину (баскетбольный вариант)</p>
п/и	*«Перелет птиц»	*«Мышеловка»	*«Придумай фигуру»	*«Удочка»
Заключительная часть	<p>Ходьба по залу в колонне по 1у</p>	<p>Искусственная тропа здоровья</p>	<p>Ходьба по залу в колонне по 1у</p>	<p>Искусственная тропа здоровья</p>
3-е Занятие на улице	<p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: *«Будь ловким». «Мышеловка».</p>	<p>Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу» «Не задень». *«Не оставайся на полу»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Игровые упражнения: «Передай мяч другому» *«По местам».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч». *«С кочки на кочку»</p>

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная месяц: декабрь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<i>Упражнять</i> в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом.	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <i>Упражнять</i> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <i>Упражнять</i> в ползании на животе, в равновесии.	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке «по-медвежьи», <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом в лево, вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе 1,2. Бег враспынную, с преодолением препятствий (м/у набивными мячами)			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	В парах	Без предмета	С малым мячом	На г/ скамейке
Основные виды движений	Лазанье по гимнастической стенке и переход на другой пролет – 2 раза. Забрасывание мяча в корзину 2я руками от груди – 2 раза. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием – 2 раза. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги – 3- 4 раза.	Прыжки на правой и левой ногах ч/з шнуры – 3 – 4 раза. Перебрасывание мяча друг другу 2я руками из за головы, стоя в шеренгах (расст.3м). Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола – 6 – 8 раз.	Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу – 2 раза. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, обручи – 2 – 3 раза. Переползание по прямой «крокодил» - 2 раза. Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи. Перебрасывание мяча 2я руками ловля его после хлопка.	Ходьба по гимнастической скамейке «по-медвежьи» - 2 раза. Прыжки на правой и левой ногах ч/з шнуры – 3 – 4 раза.  Отбивание мяча в ходьбе.
П/и	*«Ловля обезьян»	*«Перемени предмет»	*«Два мороза»	*«Пожиратель рыб»
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья

3-е Занятие на улице	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: *«Пройди — не задень». «Пас на ходу».	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровые упражнения: *«Пройди — не урони». «Из кружка в кружок». «Стой!».	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: *«Пас на ходу». «Кто быстрее». «Пройди — не урони».	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность Игровые упражнения:* «Лягушки». «Не попадись». «Ловишки с ленточками».
----------------------	--	---	---	---

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная    месяц: январь**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	«Неделя зимних игр»	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий для рук, <i>Учить</i> в прыжки в длину с разбега. <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, лазанье под шнур	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по 1у приставным шагом, перестроение в колонну по 2, 3, 4 в чередовании с бегом «Змейкой», в полуприсяде, враспынную. Поворот на лево, направо.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С г/ палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой

Основные виды движений	«Неделя зимних игр»	Прыжки в длину с разбега -2 – 3 раза.  Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола – 6 – 8 раз. Метание мечочков в горизонтальную цель – 3 раза.	Метание набивного мяча 2я руками из – за головы – 4 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи – 3 раза. Прыжки ч/з короткую скакалку. Влезание на гимнастическую стенку – 2 раза	Ходьба по канату боком – 3 раза. Ползание на четвереньках м/у предметами (5 набивных мячей) – 2 раза. Прыжки в длину с разбега (ч/з стойку)-2 – 3 раза.
п/и	*«Два мороза»	*«Пожарные на ученьях»	*«Горшки»	*«Гусеница»
Заключительная часть		Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у	Искусственная тропа здоровья
-е Занятие на улице	. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести . Игровые упражнения: *«Пройди - не задень». «Кто быстрее».	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». Игровые упражнения:* «Два мороза» «Кто дальше бросит».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. Игровые упражнения: *«Хоккеисты». «Кто быстрее».	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!» Игровые упражнения: *«По местам». «Поезд». « Хоккеисты»

### Комплексно тематическое планирование по физической культуре

Возрастная группа: подготовительная месяц: февраль

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым, левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	Учить: -ловить мяч 2я руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске;	Упражнять: - ползании по гимнастической скамейке; - в х. и б в колонне по 1у с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча;	Упражнять: -х. и б. м/у предметами; - пролезании м/у рейками; Перебрасывании мяча друг, другу - х.и б. с изменением направления;	Закреплять: упражнение в сохранении равновесия; Развивать : ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.
Вводная часть	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, м/у предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонну по 2 и 3. ходьба по канату боком.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С обручем	С г/палкой	Без предмета	С мячом
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием ч/з набивные мячи – 2 – 3 раза 2.Прыжки ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Бросание мяча вверх и ловля его 2я руками 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову 5.Бросание мяча с произведением хлопка 6. Прыжки ч/з скакалку 7.Прыжки на 2х ногах ч/з 5-6 шнуров.	1.Прыжки ч/ набивные мячи (6 – 8 шт) 2.Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. 3.Ползание по скамейке с мешочком на спине 4.Прыжки с мячом, зажатым м/у колен (5 – 6 м) 5.Ползание на животе с подтягиванием 2я руками за край скамейки 6.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1.Перебрасывание мяча друг другу 2я руками, стоя в шеренгах (расст.- 3м) 2.Пролезание в обруч (3 шт) поочередно прямо и боком 3.Ходьба на мячах м/у набивными мячами. 4.Лозанье по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Игровые упражнения: 1.Пробеги – не задень 2.По местам 3.Мяч водящему 4.Пожарные на учениях 5.Ловишки с мячом  Эстафеты: 1.Прыжковая эстафета 2.Дни недели 3.Мяч водящему 4.Через тоннель
п/и	*«Не попадись»	*«Ловишка, лови ленту»	*«Охотники и звери»	*«С кочки на кочку»
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Искусственная тропа здоровья
3-е Занятие на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения:* «Точная подача». «Попрыгунчики».	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» *«Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения: *«Гонки санок». «Пас на клюшку».	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения «Гонка санок». *«Загони шайбу».

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**

**Возрастная группа: подготовительная    месяц: март**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; ; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании;  Упражнять: в сохранении равновесии  Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом;	Закреплять: перестроение в колонну по 1у и по 2 в движении  Упражнять: энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках  Развивать: ориентировку в пространстве	Закреплять: лазанье по гимнастической стенке  Упражнять: беге до 3 мин  Развивать: глазомер и точность попадания при метании.	Упражнять: ведение мяча ногой
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10м, бег- 20м), враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонны по 1у и по 2 в движении. Ходьба и бег ч/з набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет раз, два, три; бег до 3 мин; ходьба и бег змейкой.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С мячом	С флажками	С г/палкой	Без предмета
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнаст., скамейки приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе -2- 3 раза  2.Прыжки на 2х ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с право на лево; поочередно на правой и левой ноге – 2 раза  3.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1.Прыжки в длину с места 4 раза  2.Метание в вертикальную цель правой и левой руками – 2 3 раза  3.Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2 раза  4.Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола 2- 3 раза  5.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 3 раза	1.Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).  2.Пролезание в обруч в парах - 2раза  3.Прокатывание обручей друг другу  4.Вращение обруча на кисти руки;  5.Лазание по гимнастической стенке изученным способом	Игровые упражнения: 1.Через болота по кочкам (из обруча в обруч) 2.Ведение мяча (футбол) 3.Быстро по местам Эстафеты: 1.Пингвины 2.Пробеги – не сбей
п/и	*«Кто быстрее доберется до флажка»	*«Придумай фигуру»	*«Жмурки»	*«Ловкие ребята»
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у	Тропа здоровья	Ходьба по залу в колонне по 1у	Тропа здоровья

3-е Занятие на улице	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Игровые упражнения *«Лягушки в болоте». « Бегуны», « Совушка»	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях Игровые упражнения Игра* «Охотники и утки» «Тихо - громко	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения Игровые упражнения: «Пас ногой». * «Ловкие зайчата	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. «Игровые упражнения «Передача мяча в колонне *«Удочка»
----------------------	---	--	--	--

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная месяц: апрель**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<i>Повторить</i> игровое упражнение в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> на равновесие, в прыжках, с мячом.	<i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. <i>Повторить</i> игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом.	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <i>Игровое упражнение</i> «По местам» <i>Повторить</i> игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10м, бег – 20м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по 1у и по 2 в движении. Ходьба и бег м/у набивными мячами, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Перестроение в три колонны на счет раз, два, три; бег до 3 мин; ходьба и бег змейкой.			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С мячом	С обручем	Без предмета	На г/ скамейках

Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе – 2 – 3 раза. Прыжки на 2х ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с право на лево; поочередно на правой и левой ноге – 2 раза. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.	Прыжки в длину с места – 4 раза. Метание в горизонтальную цель правой и левой руками – 2 – 3 раза. Лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – 2 раза. Пролезание под шнур (выс.40см), не касаясь руками пола – 2 – 3 раза. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе – 3 раза	Метание мячей в горизонтальную цель на очки ( 2 команды) Пролезание в обруч в парах – 2 раза. Прокатывание обручей друг другу. Лазанье по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые упражнения: Через болото по кочкам (из обруча в обруч). Ведение мяча (футбол). Быстро по местам. Эстафеты: 1.Пингвины. 2.Пробеги – не сбей.
П/И	*«Кто быстрее доберется до флажка»	*«Придумай фигуру»	*«Жмурки»	*«Ловкие ребята»
Заключительная часть	Ходьба по залу в колонне по 1у.	Спокойная ходьба по залу	Х. в колонне по 1у с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка»
3-е Занятие на улице	. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Перешагни — не задень». *«С кочки на кочку».	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Пас ногой».* «Пингвины».	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой». *«Поймай мяч».	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. . Игровые упражнения: *«Лягушки в болоте» (с прыжками). *«Горелки»

**Комплексно тематическое планирование по физической культуре**  
**Возрастная группа: подготовительная месяц: май**

1	2	3	4	5
Этапы занятия	<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.			
Тема и цели занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

	Учить: бегать на скорость; Упражнять: в прыжках в длину с разбега; Перебрасывание мяча в шеренгах.	Учить: бегать со средней скоростью до 100 м; Упражнять: равновесии в прыжках;	Упражнять: забрасывании мяча в корзину двумя руками;	Повторять: - упражнение «крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча.
Вводная часть	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
ОРУ	1 – 2 занятие	3 – 4 занятие	5 – 6 занятие	7 - 8 занятие
	С обручем	С мячом	Без предмета	С г/ палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину – 2 – 3 раза. Прыжки в длину с разбега – 2 – 3 раза. Метание набивного мяча – 2 – 3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	Бег на скорость (30м)  Прыжки в длину с разбега  Перебрасывание мяча в шеренгах 2я руками из – за головы (расст 4м)  Ведение мяча ногой по прямой	Прыжки через скакалку  П/И «Передача мяча в колонне»  Бег со средней скоростью на расст. 100м.  Ведение мяча и забрасывание его в корзину.  Переползание на 2х руках «Крокодил»	Игровые упражнения: 1. «Крокодил» 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет» Эстафеты: «Кто быстрее» - бег Детский волейбол (ч/з сетку) «Ловкие футболисты»
П/И	«Мышеловка»	*«Лодочки и пассажиры»	*«Прыгни – присядь»	«Пас ногой».
Заключительная часть	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу по 1у в колонне	Искусственная тропа здоровья	Ходьба по залу по 1у в колонне
3-е Занятие на улице	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием Игровые упражнения: «Пас на ходу». * «Брось — поймай».	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: * «Ловкие прыгуны «Проведи мяч». «Пас друг другу».	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: * «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли».	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «Кто быстрее». * «Пас ногой». «Кто выше прыгнет»

**\*\*Физкультурно-коррекционная деятельность Старшая Логопедическая группа (5-6 лет)  
Подготовительная Логопедическая (лет)6-7  
Комплексно тематическое планирование НОД по образовательной области «Физическая культура»**

**цели и задачи формирования речедвигательных навыков.**

- развитие общей и мелкой моторики;
- пространственной ориентации;
- физиологического и речевого дыхания;
- координации речи с движением;
- развития речи у детей.

**использую следующие виды деятельности:**

**Общеразвивающие упражнения** позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Данные упражнения подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.

**Артикуляционная гимнастика** проводится в виде артикуляционных сказок с целью развития функций речедвигательного аппарата, добиваясь усвоения верных артикуляционных поз и преодоления трудностей переключения с одного положения языка на другое.

**Пальчиковая гимнастика** для тренировки пальцев и кистей рук, развития “ручной умелости”, стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

**Дыхательная гимнастика** способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

**Речевые игры** на закрепление лексико-грамматического материала.

**Оздоровительно-развивающие игры** применяем для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

**Комплексно-тематическое планирование в старшей логопедической группе по лексическим темам.**

Тема	Непосредственно образовательная деятельность	Период
Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития	1 неделя Сентября
Диагностика	Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития.	2 неделя Сентября

<p><b>День Рождения детского сада</b> -День Знаний -Игрушка в детском саду -Детский сад -Профессии -Комнатные растения в детском саду-</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение ходить с перекатом с пятки на носок. Научить детей ползать на четвереньках между предметами. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках. Развивать скорость реакции и прыгучесть. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.</p>	<p>03.-28 Сентября</p>
<p><b>Осень в гости к нам пришла...</b> - Урожай (овощи, фрукты) -Лес полон чудес (деревья, грубы, ягоды)</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Прививать интерес к занятиям физкультурой и потребность к ежедневным спортивным занятиям.</p>	<p>01.-12 Октябрь</p>
<p><b>День народного единства</b> -Город чудесный, город славный -Народные промыслы</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду инструктора.</p>	<p>15 Октября -02 Ноября</p>
<p><b>Дружная семья</b> <b>День матери</b> -Дом, мебель -Моя семья .День матери</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. Научить детей лазать по лестнице разноименными способами. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением). Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>	<p>05 -16 Ноября</p>
<p><b>Моя страна. Моя планета</b> -Дикие животные нашего края -Россия, столица гербальдика</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в два круга. Научить детей перепрыгивать предметы. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименными способами. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.</p>	<p>19-30 Ноября</p>
<p><b>Новогодние путешествия</b> -День заказов подарков Деду Морозу -Животные севера -Зима Зимняя одежда -Новогодние праздник</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Познакомить детей с расчетом на первый-второй. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость. Укреплять силу мышц. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.</p>	<p>03-31 Декабря</p>
<p><b>Проказы Зимухи –зимы</b> -Рождество -Посуда. Продукты питания -Зима. Зимние забавы -Птицы зимой</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Закрепить расчет на первый-второй. Развивать скоростно-силовые качества по средствам спортивных игр. Воспитывать уважительное отношение к товарищам</p>	<p>10-31 Января</p>
<p>День защитника Отечества -Материалы и инструменты -Электроприборы-Профиссии -Наши защитники</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием. Развивать глазомер, прокатывая мяч в цель. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p>	<p>01-22 Февраль</p>
<p><b>Ах какие женщины</b></p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места. Научить детей перебрасывать мяч в парах снизу от груди. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.</p>	<p>25-Февраля 08- Марта</p>

<p><b>Весна красна!</b> -Ранняя весна -Животные жаркие страны -Возвращение птиц</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Формировать у детей представление о расхождении из колонны, о четких поворотах на углах зала. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добываясь необходимой траектории полета мяча. Развивать равновесие и ловкость. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.</p>	<p>11-29 Марта</p>
<p><b>Космос</b> -Человек. Спорт. Здоровье -Космос. Солнечная система</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Выявить уровень овладения основными движениями.</p>	<p>01-12 Апреля</p>
<p><b>День Победы</b> -Хлеб всему голова -День Победы</p>	<p>. Проведение тестовых заданий по физической культуре для определения уровня физического развития</p>	<p>15-26 Апреля</p>
<p><b>Земля – наш общий дом</b> -Насекомые -Рыбы -Лето</p>	<p>Дать представление об основных понятиях темы занятия. Научить детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Воспитывать умение выполнять физ.упражнения с партнером. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча.</p>	<p>29- Апреля 31 Мая</p>

## Перечень праздников и событий.

**Перспективный план  
проведения праздников, и развлечений  
на 2018 – 2019 учебный год  
Инструктор по физической культуре Жевстовских Н.В.**

Месяц	2 МЛАДШИЕ ГРУППЫ	СРЕДНИЕ ГРУППЫ	СТАРШИЕ ГРУППЫ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Праздник, посвященный дню знаний	Праздник, посвященный дню знаний	Праздник, посвященный дню знаний	Праздник, посвященный дню знаний	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели
<b>ОКТАБРЬ</b>	«Путешествие в осенний лес»	День здоровья «Электрический ток – наш друг»	День здоровья «Электрический ток – наш друг»	День здоровья «Электрический ток – наш друг»	Физ инструктор мед.работник
<b>НОЯБРЬ</b>	«Волшебные мячи здоровья»	«Волшебные мячи здоровья»	«Веселые соревнования»	«Веселые соревнования»	Физинструктор

<b>ДЕКАБРЬ</b>	«Путешествие в зимнюю сказочную страну»	«Обруч нам необходим, поиграют дети с ним»	Презентация «Зимние виды спорта.»	Презентация «Зимние виды спорта»	Физинструктор
<b>ЯНВАРЬ</b>	Прощание с елочкой	Прощание с елочкой День здоровья «Какие опасности подстерегают дома»	Прощание с елочкой День здоровья «Какие опасности подстерегают дома»	Прощание с елочкой. День здоровья «Какие опасности подстерегают дома»	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	«Армейские учения с Незнайкой»	Музыкально-спортивный праздник посвященный 23 «Веселые военные учения»	Музыкально-спортивный праздник посвященный 23 февраля «Бравые ребята-дошколята!»	Музыкально-спортивный праздник посвященный 23 февраля «Бравые ребята-дошколята!»	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели
<b>МАРТ</b>	Фольклорный праздник «Широкая Масленица» День здоровья «Профилактика травматизма-Гололед, Сосульки»	Фольклорный праздник «Широкая Масленица» День здоровья «Профилактика травматизма-Гололед, Сосульки»	Фольклорный праздник «Широкая Масленица» День здоровья «Профилактика травматизма-Гололед, Сосульки»	Фольклорный праздник «Широкая Масленица» День здоровья «Профилактика травматизма-Гололед, Сосульки»	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели
<b>АПРЕЛЬ</b>	Тематический музыкально-спортивный праздник «Юные Космонавты»	Тематический музыкально-спортивный праздник «Юные Космонавты»	Тематический музыкально-спортивный праздник «Юные Космонавты»	Спортивный праздник «Мама, Папа, Я – Спортивная Семья» Тематический музыкально-спортивный праздник «Юные Космонавты»	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели
<b>МАЙ</b>	Праздник «День Победы» «Наши любимые игры на природе» День здоровья «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья» Развлечение «Волшебные мячи»	Праздник «День Победы» «Наши любимые игры на природе» День здоровья «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья» Развлечение «Волшебные мячи»	Праздник «День Победы» «Наши любимые игры на природе» День здоровья «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»	Праздник «День Победы» «Наши любимые игры на природе» День здоровья «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья»	Физинструктор Муз. руковод., воспитатели

## Индивидуальная и профилактическая работа.

### Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактическая работа связана с физкультурно - оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами .

С целью улучшения профилактической работы проводится:

- Формирование правильной осанки,
- Коррекция плоскостопия,

#### Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий по методике Базарного.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
8. Оптимальный двигательный режим

#### Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

- Физкультурно - оздоровительная работа (Смотреть п.3 Модель режима двигательной активности ребенка в условиях детского сада № 56

Профилактическая работа с детьми возрастная группа \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ »

Фамилия, имя ребенка	Проблемы ребенка в физическом развитии	задачи	Направление профилактической работы	Где и кем осуществляется коррекционная работа
	Плоскостопие		Игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия у детей	

			дошкольного возраста; Искусственная тропа «здоровья»	
	Нарушение осанки		Игры и игровые упражнения для создания и укрепления мышечного корсета для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста	

**Индивидуальная работа осуществляется воспитателем по рекомендации инструктора по физической культуре**

**Индивидуальная работа с детьми по физической культуре вторая младшая группа № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»  
месяц: \_\_\_\_\_ 20\_\_ уч/г.**

<b>Ф.И. ребенка</b>	<b>дата</b>	<b>Содержание работы (закреплять)</b>	<b>Результаты (закрепил(а) или продолжать)</b>
		Подпрыгивание на месте на 2х ногах	
		Подпрыгивание с продвижением вперед	
		Подпрыгивание до предмета (вверх)	
		Перепрыгивание ч/з линию, веревку, палочку	
		Перепрыгивание ч/з две параллельные линии	
		Прыжок в длину с места на 2х ногах	
		Спрыгивание с предметов	
		Катание мяча 2 и 2 руками друг другу сидя	
		Бросание мяча вперед 2я руками с низу, от груди, из – за головы	
		Ловля мяча от взрослого	
		Перебрасывание мяча ч/з ленту	
		Бросание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой	
		Бросание в даль правой и левой рукой	
		Проползание на четвереньках	
		Подлезание под препятствие	
		Перелезание ч/з лежащее на полу бревно	
		Ползание на четвереньках по доске	
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз	
		Ходьба по прямой дорожке	
		Ходьба по доске, гимнастической скамейке	
		Перешагивание ч/з препятствие	
		Ходьба по шнуру	

**Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ /Н В.Жевстовских/**

**Индивидуальная работа с детьми по физической культуре средняя группа № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ »**  
**месяц: \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ уч/г.**

Ф.И. ребенка	дата	Содержание работы (закреплять)	Результаты (закрепил(а) или продолжать)
		Подпрыгивание на месте ан 2х ногах	
		Прыжок через предмет высотой 5 – 10 см	
		Подпрыгивание до предмета (вверх)	
		Прыжки из кружка в кружок	
		Перепрыгивание ч/з две параллельные линии	
		Прыжок в длину с места на 2х ногах	
		Спрыгивание с предметов	
		Катание мяча 2 и 2 руками друг другу сидя	
		Бросание мяча вперед 2я руками с низу, от груди, из – за головы	
		Бросание мяча о землю и попытка ловить	
		Перебрасывание мяча ч/з сетку	
		Бросание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой	
		Бросание в даль правой и левой рукой	
		Подлезание под предметом высотой 40 см	
		Подлезание под препятствие	
		Перелезание ч/з лежащее на полу бревно	
		Ползание на четвереньках по доске	
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз	
		Катание мячей через ворота (шир. 50 см)	
		Перешагивание ч/з препятствие	
		Ходьба по шнуру	

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ / Н.В.Жевстовских /

**Индивидуальная работа с детьми по физической культуре старшая группа № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_»**  
**месяц: \_\_\_\_\_ 20\_\_ уч/г.**

<b>Ф.И. ребенка</b>	<b>дата</b>	<b>Содержание работы (закреплять)</b>	<b>Результаты (закрепил(а) или продолжать)</b>
		Ходьба «змейкой» между расставленными предметами	
		Ходьба с высоким подниманием коленей	
		Бег «змейкой»	
		Подпрыгивание на 2х ногах (ноги вместе – ноги врозь)	
		Прыжок вверх с касанием предмета головой	
		Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед	
		Подскоки вверх на месте, направо, налево	
		Прыжки на 1ой ноге (правой, левой)	
		Прыжки в длину с места	
		Прыжки в глубину с высоты	
		Прокатывание мяча, обручей	
		Бросание мяча вверх и ловля	
		Бросание мяча о землю и ловля	
		Перебрасывание 2я руками из –за головы и одной рукой через препятствия	
		Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	
		Метание мяча в горизонтальную цель с расст.2 – 2,5м., правой, левой рукой	
		Метание в вертикальную цель	
		Подлезание под предметы правым и левым боком вперед	
		Проползание под предметами	
		Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке	
		Прохождение на четвереньках с опорой на стопы и ладони	
		Влезание на гимнастическую стенку	
		Лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет	

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ /Н В. Жевстовских /

**Индивидуальная работа с детьми по физической культуре подготовительная группа № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ »**  
**месяц: \_\_\_\_\_ 20\_\_ уч/г.**

<b>Ф.И. ребенка</b>	<b>дата</b>	<b>Содержание работы (закреплять)</b>	<b>Результаты (закрепил(а) или продолжать)</b>
		Бег «змейкой»	
		Подпрыгивание на 2х ногах вместе	
		Подпрыгивание (ноги скрестно – ноги врозь)	
		Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед	
		Перепрыгивание на 2х ногах через предметы высоту	
		Перепрыгивание на 2х ногах боком через высокие предметы	
		Прыжки в длину с места	
		Прыжки в длину с разбега	
		Прыжки через короткую скакалку	
		Прыжки в глубину с высоты	
		Прыжки на одной ноге (правой, левой)	
		Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой	
		Перебрасывание мяча из одной руки в другую	
		Подбрасывание и ловля с хлопками	
		Отбивание мяча о землю на месте	
		Набрасывание кольца на кольцеброс	
		Метание в движущуюся цель	
		Прокатывание набивных мячей 1кг	
		Метание в вертикальную и горизонтальную цель	
		Забрасывание мяча в кольцо	
		Ползание по – пластунски	
		Лазанье по гимнастической стенке	

Инструктор по физической культуре \_\_\_\_\_ /Н.В. Жевстовских /

### **3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, научно- методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.**

Совершенствование и развитие Программы и сопутствующих нормативных и правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов предполагается осуществлять с участием научного, экспертного профессионального сообщества педагогов ДОУ, муниципального органа управления образованием, руководства МАДОУ, а также других участников образовательных отношений и сетевых партнеров по реализации образовательной Программы.

### **3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644)
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г.

№ 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. Апрель. № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

16. ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

17. Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации.

### 3.9. Перечень литературных источников

#### Образовательная область «Физическое развитие»

Программы	Методика	Технологии
Образовательная область: «здоровье»	<p>*Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.</p> <p>*Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.</p> <p>* Т.А.Шорыгина. Беседы о здоровье. – М.: Сфера, 2008</p>	<p>* Готовимся к школе. Азбука здоровья/К.Люцис, М.,2004</p> <p>* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – С.Петербург.: Детство-Пресс, 2001</p> <p>* Зайцев Г.К. Уроки Айболита – С.Петербург.: Детство-Пресс, 2001</p> <p>* З.А.Клепинина, Е.В.Клепинина Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здоровье. – М.: Аркти, 2010</p>
Образовательная область: «физическая культура»	<p>*Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>*Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014г.</p> <p>*Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г</p> <p>*Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.</p> <p>*Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.</p> <p>* Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. 2013г.</p> <p>* Н.Луконина, Л.Чазова. Физкультурные праздники в детском саду. М.,2003</p> <p>* М.Ф.Литвинова Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. М.: Линка-Пресс,2005</p> <p>* А.Занозина, С.Гришанина Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.:Линка0-Пресс, 2008</p> <p>*Л.Д.Глазырина Физическая культура – дошкольникам. М.,2001</p> <p>* Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие») методическое пособие / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017.-52с.</p> <p>* Алябьева Е.А. Растим детей здоровыми. « Нескучная гимнастика» Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. 2014г</p> <p>* Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет 2010г.</p> <p>* Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников 2010г.</p> <p>* Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. 2014г.</p> <p>* Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. 2013г.</p>	

\* Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3-5 лет. 2008г.  
 \* Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 5-7 лет. 2013г  
 \* Сулим Е.В. Детский фитнес .Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. 2014г.  
 \* Асташина м.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет.2013г.  
 \* Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. 2013г.  
 \* Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.2012г.  
 \* Власенко Н.Э. 300 Подвижных игр для дошкольников. Практическое пособие. 2011г.  
 \* Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. 2012г.  
 \* Желобкович Е.Ф. 150 Эстафет для детей дошкольного возраста. 2010г  
 \* Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. 1999г  
 \* Шишкина В.А. Движение + движения. 1992г.  
 \* Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. 1992г.  
 \* Муллаева Н.Б. Конспекты-Сценарии . Занятий по физической культуре для дошкольников. 2010г.  
 \* Соколова Л.А. Детские Олимпийские игры .Занятия с детьми 2-7 лет. 2014г.  
 \* Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. 2013г  
 \* Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика. 2005г.  
 \* Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. 2014г

**Средства  
обучения**

**Серия «Рассказы по картинкам»:** Зимние виды спорта, Летние виды спорта  
**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**  
 1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.  
 2. Игра-забава «Жмурки»  
 3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, коньки, плавание, велосипед, самокат, бадминтон.  
 4. Пеший поход.  
 Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром. « Спорт.»  
**Разрезные картинки «Виды спорта»**  
 - для детей 3-5 лет  
 - для детей 5-7 лет  
**Картотека подвижных игр**  
**Карточки-схемы выполнения физических упражнений**  
**Карточки-схемы полос препятствий**  
**Карточки-схемы изображения подвижной игры**  
**Карточки для занятий в детском саду « Расскажите детям о зимних видах спорта.»**  
**Информационно-деловое оснащение:**  
 Мы идем в детский сад. Правильная одежда дошкольников.  
 Как сохранить зубы здоровыми и красивыми. Детские инфекции.  
**Иллюстрированные энциклопедии:**  
 Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела  
**Дидактическая игры:**  
 Валеология. Опасно-неопасно.  
**Дидактические карточки:**  
 Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты  
**Игровой дидактический материал в картинках и стихах:**

- |  |
|--|
| 1. Режим питания, режим сна<br>2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны<br>3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе |
|--|

## Дополнительный раздел

### Краткая презентация рабочей программы.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с 3х до 7 лет в различных видах деятельности с учетом их возрастных, и индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**При написании программы мы ориентировались на следующие нормативные документы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года)
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
- Образовательная программа МАДОУ №56 «Лесная сказка»

**Цель рабочей программы:** создание условий для охраны и укрепления физического здоровья детей, формирования ценностей здорового образа жизни и развития физических качеств детей.

**Задачи:**

- Развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами
- Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.**

Одним из направлений дошкольного образования является совместное с родителями воспитание