

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 12 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решение Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 12  
комбинированного вида  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБДОУ детского сада № 12  
комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
от 31 августа 2023 г. № 174-ахд

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год**

группы общеразвивающей направленности

Санкт-Петербург  
2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №12 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Берлова Ольга  
Владимировна

02.09.23 10:05 (MSK)

Простая подпись

Оглавление:

№	Наименование разделов	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы формирования рабочей программы.	4
1.4	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	4
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	6
1.6	Условия и методы проведения педагогической диагностики.	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	14
2.2	План взаимодействия с педагогами ГБДОУ по физкультурно-оздоровительной работе на 2021 - 2022 учебный год	64
2.3	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	65
2.4	Перспективный план досугов, праздников по физической культуре дней здоровья на 2021-2022 учебный год	66
2.5.	Календарный план воспитательной работы	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	67
3.2	Описание организации образовательной деятельности по физической культуре.	68
3.3	Учебный план	69
3.4	Циклограмма объема работы инструктора физического воспитания	70
3.5	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	71

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана инструктором по физической культуре ГБДОУ детского сада №12 комбинированного вида Красносельского района Санкт – Петербурга Орловой А.С..

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей от 3 до 7 лет групп общеразвивающей направленности

Срок реализации программы – 1 учебный год (01.09.2023 -31.08.2024)

Режим работы учреждения: понедельник – пятница с 07.00 до 19.00.  
Выходные дни – суббота и воскресенье.

### 1.2 Цель рабочей программы

**ЦЕЛЬ рабочей программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для формирования у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

### 1.3. Принципы и подходы формирования программы.

Согласно п. 14.3 ФОП и п.1.4 Стандарта Программа построена на следующих принципах:

- 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.

Программа основывается на следующих подходах:

- 1) системно-деятельностный подход – это подход, при котором в образовательной деятельности главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной деятельности ребенка;
- 2) гуманистический подход – предполагающий признание личностного начала в ребенке, ориентацию на его субъективные потребности и интересы, признание его прав и свобод, самоценности детства как основы психического развития;

3) диалогический (полисубъектный) подход, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект- субъектных;

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.**

##### **Особенности развития движений у детей 3-4- лет (младшая группа)**

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер, он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность.

Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление при осознанном восприятии показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения.

К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости. Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

##### **Особенности развития движений у детей 4-5 лет (средняя группа)**

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять,

анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой, побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

### **Особенности развития движений у детей 6-7 лет (подготовительная группа)**

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела.

Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.**

### ***Вторая младшая группа***

- Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
- 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 при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

### ***Средняя группа***

- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

### ***Подготовительная группа***

- Усвоены основные культурно-гигиенические навыки (при умывании, пользовании индивидуальными принадлежностями, пользовании вещами).
- Имеет сформированные представления о ЗОЖ (особенностях строения и функциях организма человека, соблюдении режима дня, рациональном питании, значении активности в жизни человека, т.д.).
- Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения.
- Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
- Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.
- Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).
- Организовать игру с подгруппой сверстников.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо
- Вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.
- Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера

- без сетки и через нее;
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

### **1.6. Условия и методы проведения педагогической диагностики.**

Педагогическая диагностика развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений. Диагностика проводится 2 раза в году (в сентябре, в мае). Чтобы правильно организовать процесс физического образования и воспитания детей, нужно знать исходный уровень их физических способностей.

Основные методы мониторинга:

- игровые задания
- наблюдение
- беседа

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты в рамках образовательной программы. Содержание мониторинга тесно связано с реализуемой рабочей программой. Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики устанавливаются особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Критерии оценки:

- 3 балла – Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 2 балла – Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Увлечен процессом, но не всегда обращает внимание на результат. В играх – активен, предложенные задания выполняет с частичной помощью взрослого.
- 1 балл – показатель почти не проявляется, ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх. Ошибок в действиях других не замечает.

На основании суммы данных, показанных каждым ребенком, выводится средний показатель по формуле:  $\text{средний показатель} = \frac{\text{сумма баллов}}{\text{количество заданий в диагностике}}$ .

## **НАЧАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА (СЕНТЯБРЬ)**

### ***II младшая группа***

**Ходьба:**

1. Не наталкиваясь друг на друга.
2. С переходом на бег.
3. С изменением направления.
4. Обходя предметы.

**Бег:**

1. Не наталкиваясь друг на друга.
2. В медленном темпе непрерывно в течении 30-40 секунд.
3. между двумя шнурами (25-30 см).

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (20 см) на расстояние 2-3м.
2. Ходьба с перешагиванием через предметы (h- 10-15 см).
3. Ходьба по доске, положенной на пол (20-25 см).
4. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках.

**Ползание, лазание:**

1. На четвереньках по прямой на расстояние 3-4 м.
2. По гимнастической скамейке.
3. Подлезание под препятствие (h- 40-30см)

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед.
2. На двух ногах через шнур.
3. Через 2 параллельные линии (10-30 см).
4. Вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше руки ребенка.

**Катание, бросание, метание:**

1. Катание мяча друг другу стоя и сидя на расстояние 50-100 см.
2. Бросание мяча вперед двумя руками различными способами.
3. Бросание мяча через шнур с расстояния 1-1,5 м (на уровне роста).
4. Метание мяча на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 1м.
5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 50-100см.

*Средняя группа*

**Ходьба:**

1. Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.
2. В разных направлениях.
3. «Змейкой» между предметами.
4.  
выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).

**Бег:**

1. На носках.
2. По извилистой дорожке (ш.=30-40, д.=5-6м).
3. С выполнением заданий (останавливаться, убегать, догонять, в указанное место).
4. В медленном темпе 50-60 секунд.
5. В быстром темпе на расстояние 10м.

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (ш.=15-20см, д.=2-2,5м).
2. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке.
3. Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.
4. Ходьба по наклонной доске (h- 30-35 см).
5. Медленное кружение в обе стороны.

**Ползание, лазание:**

1.  
ползание на четвереньках по прямой (до 6м), между предметами.
2.  
подлезание под препятствие (h- 50 см), не касаясь руками пола.
3. Пролезание в обруч.
4. Перелезание через бревно.

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м).
2. Из кружка в кружок, вокруг предметов.
3. Вверх с места, доставая предмет, расположенный на 15-20см выше руки ребенка.
4. Через линию, через 4-6 линий поочередно.



5.

длину с места через две линии 25-30 см, в длину с места (от 40см).

**Бросание, ловля, метание:**

1. Катание мяча друг другу между предметами (ш.- 50-60 см).
2. Метание на дальность правой и левой рукой (на 2-2, 5 м).
3. В горизонтальную цель двумя руками (1,5-2 м).
4. В вертикальную цель (h- 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.
5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1м.
6. Бросание мяч вниз, вверх и ловля его 2-3 раза подряд.

*Подготовительная группа*

**Ходьба:**

1. На носках, на пятках, на наружных сводах стоп.
2. С высоким подниманием бедра
3. Перекатом с пятки на носок
4. Приставным шагом вправо и влево
5. В колонне с поворотом, выполнением других заданий

**Бег:**

1. На носках, мелким, широким шагом, с высоким подниманием бедра
2. «Змейкой», врассыпную, с препятствием
3. Непрерывный в течении 1,5-2 минут в медленном темпе.
4. Челночный 3\*10 м.

**Упражнение в равновесии:**

1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
2. Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой
4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове
5. Кружение парами, держась парами
6. Статическое равновесии, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседать на носках, руки в стороны

**Пролезание, лазание:**

1. На четвереньках «змейкой» между предметами в чередовании с ходьбой
2. На четвереньках, толкая мяч перед собой на расстоянии 3-4 м.
3. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками
4. Пролезание в обруч разными способами

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте по 30-40 прыжков 2-3 раза
2. Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога впереди-другая назад, с продвижением вперед на 3-4 м)
3. На одной ноге на месте и с продвижением вперед
4. Вверх через предметы (15-20 см) прямо и боком
5. В длину с места от 80 см
6. Через короткую скакалку

**Бросание, ловля, метание:**

1. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками не менее 10 раз подряд
2. Бросание мяча вверх и его ловля одной рукой 4-6 раз
3. Бросание мяча вверх и ловля его после хлорка
4. Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от груди)
5. Метание в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

### *II младшая группа*

#### **Ходьба:**

1. Обычная, на носках, с высоким подниманием колена.
2. В разных направлениях.
3. «Змейкой» между предметами.
4. С выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием).

#### **Бег:**

1. На носках.
2. По извилистой дорожке (ш.=30-40, д.=5-6м).
3. С выполнением заданий (останавливаться, убежать, догонять, в указанное место).
4. В медленном темпе 50-60 секунд.
5. В быстром темпе на расстояние 10м.

#### **Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по прямой дорожке (ш.=15-20см, д.=2-2,5м).
2. Ходьба по доске, по гимнастической скамейке.
3. Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол.
4. Ходьба по наклонной доске (h- 30-35 см).
5. Медленное кружение в обе стороны.

#### **Ползание, лазание:**

1. Ползание на четвереньках по прямой (до 6м), между предметами.
2. Подлезание под препятствие (h- 50 см), не касаясь руками пола.
3. Пролезание в обруч.
4. Перелезание через бревно.

#### **Прыжки:**

1. На двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м).
2. Из кружка в кружок, вокруг предметов.
3. Вверх с места, доставая предмет, расположенный на 15-20см выше руки ребенка.
4. Через линию, через 4-6 линий поочередно.
5. В длину с места через две линии 25-30 см, в длину с места (от 40см).

#### **Бросание, ловля, метание:**

1. Катание мяча друг другу между предметами (ш.- 50-60 см).
2. Метание на дальность правой и левой рукой (на 2-2, 5 м).
3. В горизонтальную цель двумя руками (1,5-2 м).
4. В вертикальную цель (h- 1,2 м) правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.
5. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1м.
6. Бросание мяч вниз, вверх и ловля его 2-3 раза подряд.

### *Средняя группа*

#### **Ходьба:**

1. На носках, на пятках, на наружных сводах стоп.
2. С высоким подниманием колен, широким, мелким шагом.
3. Приставным шагом вправо и влево.
4. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).
5. В чередовании с бегом, прыжками.
6. С изменением направления, темпа.

#### **Бег:**

1. На носках, с высоким подниманием колен
2. Мелким, широким шагом.
3. В разных направлениях (по кругу, змейкой, враспынную), со сменой направления.
4. Непрерывный в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.
5. На расстояние 40-60 м со средней скоростью.
6. Челночный 3\*10.

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба между линиями (15-10 см).
2. По линии, по веревке.
3. По доске, по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове.
4. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ш.-10-15 см, в.-30-35 см).
5. Перешагивание через предметы, рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25 см.
6. Кружение в обе стороны (руки на поясе), сохранение равновесия стоя на одной ноге.

**Ползание, лазание:**

1. На четвереньках по прямой до 10м.
2. На четвереньках между предметами, по горизонтальной и наклонной доске
3. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
4. На четвереньках с опорой на ладони и стопы.
5. Пролезание в обруч, под веревку правым и левым боком вперед.

**Прыжки:**

1. На месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).
2. С продвижением вперед (2-3 м), с поворотом кругом.
3. Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно).
4. Через линию, 4-5 линий поочередно (40-50 см).
5. В длину с места (от 70 см).
6. С короткой скакалкой.

**Катание, бросание, метание:**

1. Прокатывание мячей, обручей между предметами.
2. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (1,5м).
3. Перебрасывание мяча через препятствия (с 2 м).
4. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 3-4 раза подряд.
5. Отбивание мяча от пола право и левой рукой не менее 5 раз подряд.
6. Метание предметов на дальность (3,5- 6 м).
7. В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. 8. Правой и левой рукой в вертикальную цель (h- 1,5 м) с расстояния 1,5- 2 м.

***Подготовительная группа*****Ходьба:**

1. На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра.
2. Широким и мелким шагом
3. Приставным шагом назад и вперед
4. Перекатом с пятки на носок.
5. В сочетании с другими видами движений

**Бег:**

1. Непрерывный в течении 2-3 минут
2. Со средней скоростью на 80 – 100м
3. Челночный 3\*10м.
4. На носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом голени назад
5. С различными заданиями, с предметом, с преодолением препятствий
6. С изменением темпа

**Упражнения в равновесии:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок

2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге, пронося другую махом вперед сбоку скамейки
3. С остановкой посередине и: перешагиванием через предмет, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
4. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке
5. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и выполнением фигур
6. Сохранение равновесия, стоя на носках, на одной ноге, закрыв глаза; выполнение упражнений, стоя на одной ноге

**Ползание, лазание:**

1. На четвереньках по гимнастической скамейке, бревну
2. На животе, на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
3. Подлезание, пролезание различными способами (35-50 см)

**Прыжки:**

1. На двух ногах на месте по 30-40 прыжков 3-4 раза подряд в чередовании с ходьбой
2. С поворотом кругом, с продвижением вперед на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком
3. Через 6-8 предметов, поставленных в линию
4. На одной ноге через линию, веревку вперед-назад, влево-вправо, с продвижением вперед
5. В длину с места на расстояние около 100см
6. В длину с разбега (180см).
7. Через короткую скакалку различными способами

**Бросание, ловля, метание:**

1. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, из различных положений
2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля не менее 20 раз подряд.
3. Бросание и ловля мяча с хлопками, с поворотом, одной рукой (от 10 раз)
4. Отбивание мяча от пола на месте.
5. Метание предметов на дальность правой и левой рукой (6-12 раз)
6. Метание в вертикальную, горизонтальную цель (h-1м) с расстояния 4-5 м

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие направления развития и образования детей (далее - образовательные области)

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём</li><li>2. Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора</li><li>3. Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки</li><li>4. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</li></ol>
Познавательное развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.)</li><li>2. Специальные упражнения на ориентировку в пространстве</li><li>3. Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых)</li><li>5. Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</li><li>6. Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</li></ol>
Речевое развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Проговаривание действий и название упражнений</li><li>2. Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности</li><li>3. Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры</li></ol>
Художественно-эстетическое развитие	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок</li><li>2. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек</li><li>3. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение</li><li>4. Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение</li><li>5. Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</li></ol>
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"><li>- охрана здоровья детей;</li><li>-вырабатывание у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;</li><li>- гармоничное физическое развитие.</li></ul>



<b>I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно</u> выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– координацию,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве</li> <li>– развивать координацию,</li> <li>– меткость,</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– координацию,</li> <li>– мелкую моторику,</li> <li>– точность и меткость.</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– самоконтроль,</li> <li>– самостоятельность,</li> <li>– творчество.</li> </ul>

	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– волевые качества, самостоятельность,</li> <li>– стремление соблюдать правила в подвижных играх,</li> <li>– проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль и самостоятельность,</li> <li>– проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,</li> <li>– соблюдать правила в подвижной игре,</li> <li>– взаимодействовать в команде.</li> </ul>	<p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил в подвижной игре,</li> <li>– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,</li> <li>– партнерское взаимодействие в команде.</li> </ul>
		<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотические чувства и</li> <li>– нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,</li> <li>– формах активного отдыха.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотизм,</li> <li>– нравственно-волевые качества и</li> <li>– <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.</li> </ul>
<p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятиям физической культурой и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– воспитывать самостоятельность.</li> </ul>	<p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре и</li> <li>– активному отдыху,</li> <li>– формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul>	<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физической культуре,</li> <li>– формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России,</li> <li>– <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.</li> </ul>



<p><u>Укреплять здоровье детей</u> средствами физического воспитания,  – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки,  – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p><u>Укреплять здоровье ребенка,</u> опорно-двигательный аппарат,  – <u>формировать</u> правильную осанку,  – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Укреплять здоровье ребенка,</u> опорно-двигательный аппарат,  – <u>формировать правильную осанку,</u>  – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</p>	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>
<p><u>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p><u>Формировать представления о</u> факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Расширять представления о</u> здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><u>Расширять и уточнять представления о</u> 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.</p>
		<p><u>Воспитывать бережное и заботливое</u> 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.</p>	<p><u>Воспитывать бережное, заботливое</u> отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>

<b>II. Содержание образовательной деятельности.</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p>Педагог <u>формирует умение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организованно выполнять строевые упражнения,</li> <li>– находить свое место при совместных построениях, передвижениях.</li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует и закрепляет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества при: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнении упражнений основной гимнастики,</li> <li>– а также при проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двигательные умения и навыки,</li> <li>– развивает психофизические качества,</li> <li>– обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,</li> <li>– поддерживает детскую инициативу.</li> </ul>	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основных движений,</li> <li>– развития психофизических качеств и способностей,</li> <li>– общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,</li> <li>– спортивных упражнений,</li> <li>– освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</li> </ul>
<p><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;</li> <li>– создает условия для активной двигательной деятельности и</li> <li>– положительного эмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p><u>Помогает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точно принимать исходное положение,</li> <li>– показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</li> <li>– укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</li> </ul>	<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p>	

<p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слушать и следить за показом,</li> <li>– умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</li> </ul>	<p>Педагог <u>воспитывает/ формирует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение слышать и выполнять указания,</li> <li>– умение ориентироваться на словесную инструкцию;</li> </ul> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</li> <li>– самоконтроль</li> <li>– оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</li> </ul>	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– следовать инструкции,</li> <li>– слышать и выполнять указания,</li> <li>– соблюдать дисциплину,</li> <li>– осуществлять самоконтроль</li> <li>– давать оценку качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия для</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоения элементов спортивных игр,</li> <li>– использует игры-эстафеты;</li> </ul> <p><u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;</li> <li>– поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельной деятельности;</li> <li>– на занятиях гимнастикой;</li> <li>– самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;</li> <li>– общеразвивающие упражнения;</li> <li>– комбинировать их элементы, импровизировать.</li> </ul>

Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых	<u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,	<u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой	<u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,
<u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	<u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности	<u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.	
<u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.	Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
<b>III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>			
<b>3.1. Основные виды движения</b>			
<b>3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; -прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*	–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;  скатывание мяча по наклонной	–прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);  –прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;  - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - Прокатывание мяча между предметами;* - прокатывание набивного мяча;**

	доске, попадая в предмет;		
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;**	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
бросание мяча вверх и о землю и ловля его*	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;**	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;

перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	-- перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем*
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;  – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;  метание вдаль;	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;  метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);  -забрасывание его в баскетбольную корзину.	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;  –метание вдаль,  –метание в движущуюся цель;  забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-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	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	

проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	-перелезание с пролета на пролет по диагонали;  пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту
<b>3.1.3. Ходьба</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ходьба в заданном направлении – небольшими группами,  – друг за другом,  – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы  - ходьба 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, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в разных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
<b>3.1.4. Бег</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках;	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием,	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом;



- бег убегание от ловящего, ловля убегающего;	-бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	-бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой; - бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>3.1.5. Прыжки</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух и на одной ноге;</li> <li>- прыжки на месте,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на двух ногах на месте,</li> <li>– прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;</li> <li>– прямой галоп;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;</li> <li>– подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>– подпрыгивание с ноги на ногу,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прыжки на месте и с поворотом кругом;</li> <li>– прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</li> <li>– подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>– прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</li> </ul>	
<p>прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;</p>	<p>подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;</li> <li>- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</li> <li>- прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),</li> <li>- прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>-прыжки в длину с места (не менее 40 см);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>-прыжки в длину с места( не менее 40-50 см.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;</li> <li>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</li> <li>- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание (высота 10 - 15 см),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту с разбега;</li> <li>- прыжки в длину с разбега.</li> </ul>	<p>прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение 20 подпрыгиваний с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте 30 - 40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивания на двух ногах 30</li> </ul>	

	небольшими перерывами;	раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	раз в чередовании с ходьбой,
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	- 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.

### 3.1.6. Упражнения в равновесии

3-4	4-5	5-6	6-7
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;  ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднятие на носки и опускание	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом

	носки руки в стороны);	на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - 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 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
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; - кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед,

			<p>удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч;</li> <li>- стойка на носках</li> </ul>
<b>3.2. Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	повороты головы вправо и влево, наклоны головы*	
<b>3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
потягивание, приседание, обхватив	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным		

руками колени	положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
<b>3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног;</li> <li>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;</li> <li>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</li> </ul>			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;</li> <li>- выпады вперед и в сторону</li> </ul>
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	<ul style="list-style-type: none"> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</li> <li>- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;</li> </ul>
- 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); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>3.3. Ритмическая гимнастика</b>			
<b>3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- 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.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
<b>3.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- 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,	
- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	

	подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;		
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	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.	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.
<b>3.3.3. Строевые упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	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.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>4. Подвижные игры</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные	Педагог продолжает знакомить детей с



<p>деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>подвижными играми,  - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.  2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;  3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.  4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p>
<p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться</p>	<p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей</p>	<p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников,</p>	<p>Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу</p>

<p>определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>	<p>(придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>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.</p>	<p>команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности</p>
--	---	---	--

5. Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		<p>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.</p>	
		<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p>	<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>
		<p><b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>	<p><b>Элементы баскетбола:</b> 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;</p>

			ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		<b>Элементы футбола:</b> 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.	<b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		<b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	<b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			<b>Элементы настольного тенниса:</b> 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.
			<b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг

			другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
<b>6. Спортивные упражнения</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
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.		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.	
<b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять и расширять</u> представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> 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.

<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> 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.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> 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.
	<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	<u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
<b>8. Активный отдых*</b>			
<b>8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
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.			
<b>8.2. Физкультурные досуги</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут.	Продолжительность 20 - 25 минут.	Продолжительность 30 - 40 минут.	Продолжительность 40 - 45 минут.

Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>8.3. Физкультурные праздники</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
<b>8.4. Дни здоровья</b>			
<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	
		Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут,	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут,

	<p>общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>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.</p>	<p>общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>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</p>
--	--	---

		безопасного поведения во время туристской прогулки.
--	--	---



**Планирование работы по физическому развитию на летний период 2024года.  
Структура физкультурно-оздоровительной работы В ДОУ на летний период**

- закаливание;
- гигиенические процедуры;
- сбалансированное питание;
- подвижные, спортивные игры и игры- эстафеты на улице;
- индивидуальная работа по формированию двигательных навыков;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- утренняя гимнастика на улице;
- организованная деятельность по физическому воспитанию;
- физкультурные досуги и праздники.

**Июнь**

**Задачи работы по физическому развитию на летний период 2024 года  
Младшая группа**

1. Упражнять в ходьбе по кругу, парами, в колонне по краям площадки, с изменением направления движения; беге враспынную, используя все пространство площадки, с изменением темпа, направления; в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, с перешагиванием через предметы.
2. Совершенствовать навык равновесия при ходьбе по наклонной доске, ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
3. Продолжать учить энергично отталкиваться и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, при перепрыгивании через препятствия; правильному замаху при бросании мешочков вдаль правой и левой рукой.
4. Закреплять навык правильного хвата за рейки гимнастической стенки, умение бросать мяч вдаль, в горизонтальную цель.
5. Создавать эмоционально положительный настрой на занятиях физкультурой, желание и заниматься физкультурой.

**Средняя группа**

1. Закреплять умение ходить и бегать, высоко поднимая колени, на носках, бегать враспынную с ловлей и увертыванием.
2. Совершенствовать умение ходить по наклонной плоскости, по уменьшенной площади опоры переменным шагом – прямо и приставным шагом – боком, перелезать через бревно, подлезать под веревку.
3. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке, спускаться с нее, не пропуская реек, перебрасывать мяч друг другу, через веревку двумя руками из-за головы.
4. Упражнять в прыжках в длину с места, в перепрыгивании через предметы, в метании на дальность, в вертикальную цель.
5. Воспитывать самостоятельность в действиях с физкультурными пособиями, спортивных упражнениях по собственному почину.

**Подготовительная группа**

1. Совершенствовать умение ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, перебрасывать в умении перебрасывать мяч через веревку, натянутую выше головы ребенка различными способами.
2. Закреплять умение прыгать в длину с места и с разбега; бросать мешочки на дальность правой и левой рукой, перебрасывать мяч друг другу одной, двумя руками; отбивать мяч от пола; перебираться на другую сторону гимнастической лестницы.
3. Упражнять в умении выполнять элементы спортивных игр: футбол, баскетбол, бадминтон, городки. Продолжать учить правилам спортивных игр.
4. Развивать спортивные качества: ловкость, быстроту, координацию движений, выносливость; приучать к участию в соревнованиях.

5. Воспитывать желание добиваться наилучших результатов, ответственность за результат совместной деятельности.

## 2.2 План взаимодействия с педагогами ГБДОУ по физкультурно-оздоровительной работе на 2023 - 2024 учебный год

Сроки	Тема, содержание	Форма взаимодействия	Примечание
Сентябрь	«Исходное физическое состояние детей. Определение индивидуальной работы по развитию движений и формированию физических качеств по результатам тестирования и состоянию здоровья детей»	Консультации по вопросам диагностики.	Во всех группах
Октябрь	«Зона физического развития в группах». Особенности наполняемости пособиями в разных возрастных группах»	Практическая помощь.	Все группы
Ноябрь	«Гигиенические и методические требования к проведению утренней гимнастики, бодрящей гимнастики после дневного сна»	Проведение индивидуальных консультаций с воспитателями.	Все группы
Декабрь	«Организация двигательной активности детей»	Подборка подвижных игр.	Все группы
Январь	«Особенности работы по развитию движений с гиперактивными детьми»	Письменные рекомендации.	Подготовительные группы
Февраль	«Особенности организации режима двигательной активности у младших дошкольников»	Беседы	Младшие и средние группы
Март	«Значение подвижных игр (игр - эстафет) для развития физических качеств детей»	Практическое занятие для педагогов.	Подготовительная группа
Апрель	«Логоритмические упражнения для самых маленьких»	Подборка игр по лексическим темам.	Младшие и средние группы
Май	«Физическая готовность детей к обучению в школе. Итоги физкультурно-оздоровительной работы за учебный год»	Итоговый педагогический совет.	Подготовительная группа Все группы.
Июнь	«Особенности организации физкультурно-образовательной работы в летний период»	Методические рекомендации	Все возрастные группы.

**Физическое развитие в образовательной деятельности включенное педагогами и специалистами ГБДОУ для оптимизации и обогащения образовательного процесса.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группа ДОУ</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Инструктор по физ.культуре, воспитатели групп
2	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
3	Физическая культура	Все	Ежедневно	Инструктор по физкультуре
4	Подвижные игры	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Гимнастика после дневного сна		Ежедневно	Воспитатели групп
6	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп
8	День здоровья	Все	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп
9.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, муз. руководитель, воспитатели групп

### **2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

**План взаимодействия с семьями воспитанников  
по физкультурно-оздоровительной работе на 2023--2024 учебный год**

Сроки	Тема, содержание	Форма взаимодействия
Сентябрь	Содержание работы по развитию движений в течение года. Гигиенические требования и значение спортивной формы.	Выступление на родительских собраниях групп, на общем родительском собрании детского сада.
Октябрь	«Как выбрать вид спорта?»	Консультация для родителей
Ноябрь	Оздоровительные игры  «Мама и я со спортом друзья» -	Семинар-практикум  Совместный праздник, посвященный Дню Матери.
Декабрь	Двигательная активность детей на прогулке зимой	Семинар с элементами тренинга для родителей
Январь	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия как залог успешного обучения в школе	Консультации специалистов
Февраль	Значение режима дня для здоровья ребенка Спортивный праздник посвященный дню защитника отечества	Консультация для родителей праздник, с участием родителей посвященный 23 февраля
Март	Значение подвижных игр для физического и психического развития детей	Совместные спортивно-досуговые мероприятия
Апрель	Использование нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ	Семинар с элементами тренинга для родителей старшей и подготовительной групп
Май	Итоги физкультурно-оздоровительной работы	Организация «Дня открытых дверей» - посещение родителями физкультурных занятий.

**2.4. Перспективный план праздников и развлечений  
на 2023-2024 учебный год**

Дата проведения	Название	Участники	Место проведения

Февраль	<i>«День защитника отечества»</i>	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
Апрель	<i>Шахматный (шашечный) турнир</i>	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
Июнь	<i>Игра по станциям «День защиты детей»</i>	Старшие и подготовительные группы	Спортивная площадка
Июль	<i>Спортивный досуг «Вместе весело шагать»</i>	Все группы	Спортивная площадка
Август	<i>День физкультурника «Трона здоровья»</i>	Все группы	Спортивная площадка

#### План проведения Дней здоровья в 2023-2024 учебном году

Дата проведения	Участники	Место проведения
ноября	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
февраля	Старшие и подготовительные группы	Спортивно-музыкальный зал
май	Все группы	Спортивно-музыкальный зал
август	Все группы	Спортивная площадка

## 2.5. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Месяц	Даты	Памятные даты/праздники	Воспитательные события ДОО	Возраст
01	27	День снятия блокады Ленинграда	Выставка «Память храним» Проектная деятельность « » Музыкально-литературная композиция	4-7 5-7 5-7
	8	День российской науки		2-7
	11	<i>130 лет со дня рождения русского писателя В. В. Бианки</i>	Выставка-конкурс, посвященный творчеству В.В. Бианки «Мордочка, хвост и четыре ноги» (поделки, рисунки)  Конкурс мультфильмов (подготовительные группы) «Сказки Бианки в новом формате»	2-7  6-7
02	21	Международный день родного языка		3-7
	23	День защитника Отечества		2-7
	8	Международный женский день	Праздник, посвященный Международному женскому дню	2-7
03	18	День воссоединения Крыма с Россией		6-7
	27	Всемирный день театра	Неделя театра «Весь мир- театр» (представления, инсценировки)	2-7
	1	<i>День Птиц</i>	Выставка семейных работ из бросового материала «Необычные птицы»	2-7
04	12	День космонавтики	Выставка «Космос далекий и близкий»	3-7
	22	<i>День Земли</i>	Флешмоб «День Земли» Квест «Спасатели Земли»	2-7 5-7
	05	1	Праздник Весны и Труда	

	9	День Победы	Марафон «Славим павших и живых»	4-7
	19	День детских общественных организаций России		
	24	День славянской письменности и культуры		5-7
	27	День Рождение Санкт-Петербурга		3-7
06	1	День защиты детей	Праздник «День защиты детей»	3-7
	6	День русского языка		5-7
	12	День России	Флешмоб	4-7
	22	День памяти и скорби		5-7
07	8	День семьи, любви и верности.		2-7
08	12	День физкультурника	Спортивные соревнования	2-7
	22	День Государственного флага РФ	Флешмоб	4-7
	27	День российского кино		5-7
09	1	День знаний	Праздник «»	2-7
	3	День окончания Второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом		5-7
	8	Международный день распространения грамотности		4-7
	21	Международный день Мира	Акция «Голубь мира»	4-7
	27	День воспитателя и всех дошкольных работников.	Концерт	2-7
10	1	Международный день пожилых людей;	Акция «Подари открытку»	5-7
	1	Международный день музыки		2-7
	4	День защиты животных		2-7
	5	День учителя		
	3 воскр.	День отца в России	Спортивный праздник «Папа и я со спортом друзья»	5-7
11	4	День народного единства	49	5-7

	8	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России		5-7
	4 воскр.	День матери в России	Музыкальный досуг мастер-класс в родителями	2-7
	11	<i>День Энергосбережения</i>	Выпуск буклетов Акция «Час Земли»	5-7 2-7
	30	День Государственного герба РФ		4-7
12	3	День неизвестного солдата		5-7
	3	Международный день инвалидов		5-7
	5	День добровольца (волонтера) в России		6-7
	8	Международный день художника		3-7
	9	День Героев Отечества		5-7
	12	День Конституции Российской Федерации		6-7
	31	Новый год	Новогодний праздник	2-7

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды:

Развивающая предметно-пространственная среда музыкально-спортивного зала, групповых помещений и участка обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях.

Для осуществления физкультурной деятельности оборудован специальный музыкально-спортивный зал. Для создания предметно-развивающего пространства в соответствии с ФГОС в зале имеются спортивное оборудование и мелкий инвентарь:

гимнастические скамейки 2 шт

- гимнастическое бревно 1 шт

- крупные мягкие модули разного размера формы для трансформации развивающего пространства (прямоугольные 2 шт, цилиндрические 2 шт)

- набор кузнечик 1 шт

- складные коврики 12 шт

- мягкая тактильная складная дорожка 1 шт

- детская массажная дорожка 1шт

- приставная лестница 1 шт

- приставная доска 1 шт

- гимнастические маты 3 шт

- дуги для пролезания 1 шт



- мячи резиновые 20 шт
- набивные мячи 4 шт
- футбольные мячи 6 шт
- гимнастические палки 25 шт
- балансиры 5 шт
- обручи разных размеров 10 шт
- ракетки для бадминтона 12 шт
- гимнастические скакалки; 25 шт
- мячи-фитболы 10 шт
- канаты 2 шт
- хоккейные клюшки 6 шт
- шайбы 12 шт
- кольцобросы 2шт
- мешочки с песком для метания 25 шт
- кубики 25 шт
- малые мягкие мячики 15 шт
- кегли большие 6шт
- кегли малые 20 шт
- массажные мячики, 10 шт
- погремушки, 15 шт
- платочки 25 шт
- флажки разноцветные 25 шт
- информационно - наглядный материал.

В группах оборудованы спортивные уголки, оснащенные спортивным инвентарем. Работа всех специалистов скоординирована наличием единого тематического планирования.

### **3.2. Описание организации образовательной деятельности по физической культуре**

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся в младшей группе – 2 раза в неделю в

спортивном зале, В средней, старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице.

Физкультурные занятия, упражнения и подвижные игры на свежем воздухе являются незаменимыми средством физического развития дошкольников. Их содержание зависит от возраста детей, времени года, пройденного материала. В зависимости от этого осуществляется подбор упражнений и выбирается методика их проведения. Они проводятся со всей группой одновременно.

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, подбор игр разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце).

Физкультурные занятия на улице представляют собой комплекс игр. Каждый комплекс игр и упражнений рассчитан на неделю. При составлении комплексов необходимо учитывать принцип целесообразности чередования игр разного характера, т.е. игры с высокой двигательной активности должны чередоваться с менее активными играми.

#### **Структура физкультурного занятия**

**Вводная часть** - направлена на<sup>51</sup> улучшение эмоционального состояния,

активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** - 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 выравняется функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Формы, методы и приемы организации образовательной области**

#### **Формы:**

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены *варианты* проведения непрерывной образовательной деятельности:

- Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная).
- Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения
- Сюжетно-игровая непрерывная образовательная деятельность.
- Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии.

#### **Методы и приемы обучения:**

##### *Наглядные:*

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

##### *Словесные:*

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

##### *Практические:*

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

### 3.3. Учебный план

Возраст детей	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
Вторая младшая 3-4	2 раза	15 минут
Средняя 4-5	2 раза	20 минут
Старшая 5-6	3 раза	25 минут
Подготовительная 6-7	3 раза	30 минут

### 3.4. Циклограмма объема работы инструктора физического воспитания понедельник

10.30 – 12.15 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

12.30 – 13.30 – работа с документацией

13.30 - 15.00 - консультация для педагогов

15.00 – 16.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### вторник

11.00 - 12.00 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

12.00 - 14.00 - разработка совместных праздников, досуговой деятельности

14.00 - 15.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)

15.00 – 17.00 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### среда

9.00 - 12.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

12.30 -13.30 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)

13.30 – 14.00- подготовка пособий, игрового материала к занятиям

14.00 - 15.00 - консультационная работа с родителями

#### четверг

10.30 -12.00 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

12.10 - 14.00 - разработка совместных праздников, досуговой деятельности

14.00 - 15.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)

15.00-16.30 - физкультурно - образовательная деятельность с детьми

#### пятница

09.00 – 12.30- физкультурно - образовательная деятельность с детьми

12.30 -13.00 - подготовка пособий, игрового материала к занятиям

13.00 - 14.00 - работа с документацией, подготовка к образовательной деятельности (обработка игрового оборудования)

14.00 - 15.00 - консультационная работа с родителями

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Перечень методических пособий, педагогических технологий, обеспечивающих

реализацию непосредственно организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию.

Образовательные области	Методические пособия, педагогические технологии
Физическое воспитание	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»
	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа»
	Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
	Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»
	Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко «Недели здоровья в детском саду»
	Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР»
	Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет.. 2013 — с.

