

Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение
детский сад №1 г. Мураши Кировской области
(МДОКУ Д/С №1 г.Мураши)
613710, Кировская область, Город Мураши, улица Пионерская, дом 26,
тел. (83348)2-15-11, e-mail: mdouds1@mail.ru

Согласовано:
На педагогическом совете
Протокол от 27 августа 2021 г №1

Утверждено:
заведующим МДОКУ Д/С №1 г. Мураши
приказ № 45.1 от 10.09.2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
с детьми от 3 до 7 лет
(дополнение к ООП ДО)

Составлена на основе инновационной программы дошкольного образования
«От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой

Срок реализации программы -2021-2022 учебный год

Автор программы:
Инструктор по физической культуре
Солодянникова Надежда Васильевна

2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Наименование разделов</i>	<i>Стр</i>
	Целевой раздел	
	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	ВВЕДЕНИЕ	3
1.2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.3.	ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ	4
1.4.	ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.5.	ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ	5
1.6.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.	8
	Содержательный раздел	
2.1.	СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.	9
2.2.	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЕЙ	23
	Организационный раздел	
3.1.	СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	24
3.2.	КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	26
3.3.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ	27
3.4.	ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	28
3.5.	ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ	29
3.6.	МОНИТОРИНГ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАННИКАМИ	31
3.7.	ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	32
3.8.	ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	33

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Рабочая программа по физическому развитию (далее Программа) спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того, учтены концептуальные положения используемых в ДОУ Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой в соответствии с ФГОС ДО, пособий по физическому развитию С.Ю. Федоровой.

Программа разрабатывается, утверждается и реализуется в образовательном учреждении на базе основной общеобразовательной программы детского сада №1 г. Мураши Кировской области (далее МДОКУ Д/С №1 г. Мураши) является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации воспитательно-образовательного процесса. Программа является нормативным документом, разработанным и реализуемым МДОКУ Д/С №1 г. Мураши.

Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому развитию. Образовательная деятельность в детском саду осуществляется на основании лицензии регистрационный №0491 серия 43Л01 № 0001710, выданной 12 января 2017 года.

Наименование: Муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение детский сад №1 г. Мураши Кировской области.

Место нахождения: Кировская область, г. Мураши, ул. Пионерская, д. 26.

Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 7 лет.

1.2 Цели и задачи рабочей программы

Цели программы – воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций; создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка к жизни в современном обществе, обучению в школе; обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Достижение целей обеспечивает решение следующих **задач**:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью, основ безопасной жизнедеятельности;
- обеспечение физического, личностного и интеллектуального развития, формирование базисных основ личности;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать индивидуальные способности каждого ребенка;
- создание развивающей предметно-пространственной среды и условий для обогащенной разнообразной деятельности детей;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, уважительное отношение к результатам детской деятельности;
- обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа «От рождения до школы» реализует следующие основные принципы и положения:

- Обеспечивает **всестороннее развитие каждого ребенка**, в том числе развитие социальных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- Реализует **принцип возрастного соответствия** – предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;
- Сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** – соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;
- Соответствует **критериям полноты, необходимости и достаточности** – решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;
- Объединяет **обучение и воспитание** в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно – нравственных и социокультурных ценностей;
- Построена на **принципах позитивной социализации детей** на основе принятых в обществе правил и норм проведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- Обеспечивает **преемственность** между всеми возрастными группами и детским садом и начальной школой;
- Реализует **принцип индивидуализации дошкольного образования**, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- Базируется на **лично – ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком**, что

означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;

- Предусматривает **учет региональной специфики** и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Реализует **принцип открытости дошкольного образования**;
- Предусматривает эффективное **взаимодействие с семьями** воспитанников;
- Использует преимущества **сетевого взаимодействия** с местным сообществом;
- Предусматривает **создание современной информационно – образовательной среды** организации;
- Предлагает механизм **профессионального и личностного роста педагогов**, работающих по программе «От рождения до школы».

1.4 Характеристики, значимые для разработки реализации программы.

2 младшая группа:

- Высока потребность ребенка в движениях;
- Свойственна подражательная деятельность;
- Физические упражнения становятся разнообразными и координированными;
- Развита крупная моторика;
- Развивать согласованность совместных действий в подвижных играх и при выполнении упражнений;
- Бег еще не равномерен, движения рук не энергичны.

Средняя группа:

- Интенсивно развиваются моторные функции;
- Движения становятся осмысленными, мотивированными, целенаправленными и управляемыми.

Старшая группа:

- Двигательная активность становится все более целенаправленной;
- Овладевает сложными видами движений и различными способами их выполнения;
- Проявляет интерес в различных видах спорта.

Подготовительная группа:

- Совершенствуются физические навыки;
- Свойственна высокая потребность в движениях;
- Увеличивается выносливость, гибкость.

1.5 Целевые ориентиры образования.

Ожидаемые образовательные результаты освоения программы – это не то, что ребенок должен освоить в обязательном порядке. Ожидаемые образовательные результаты следует рассматривать как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка, как целевые ориентиры для педагогов и родителей, обозначающие направленность воспитательной деятельности взрослых.

2 младшая группа (3 – 4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы).
- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Физическая культура. К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из – за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить левой рукой на расстояние 3 м и более;
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (4 – 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- Элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- Элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды);
- Представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»;
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны;
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений;
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Старшая группа (5 – 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:

- Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой);

- при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). владеть школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- Кататься на самокате;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- Плавать произвольно;
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях;
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях;
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх - эстафетах;
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года могут быть сформированы:

- Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены;
- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки;

Физическая культура. К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Следить по правильной осанке;
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.

1.6 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательные результаты, по определению, это результаты, достигнутые в процессе образовательной деятельности. Для целей дошкольного образования они классифицируются следующим образом:

- **Мотивационные образовательные результаты** – ценностные представления и мотивационные ресурсы:
 - Инициативность.
 - Позитивное отношение к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах.
 - Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремление поступать правильно, «быть хорошим».
 - Отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.
 - Стремление к здоровому образу жизни.
- **Предметные образовательные результаты** – знания, умения, навыки:
 - Владение основными культурными способами деятельности, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности.
 - Владение универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилам и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.
 - Владение культурно – гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.
 - Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями).
- **Универсальные образовательные результаты:**
 - Когнитивные способности (любопытность, развитие воображение, способность самостоятельно выделять и формулировать цель).
 - Коммуникативные способности (Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией; способность действовать с учетом позиции другого и согласовывать свои действия с остальными участниками процесса; умение работать в команде.)
 - Регуляторные способности (умение подчиняться правилам и социальным нормам; целеполагание и планирование – способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; способность адекватно оценивать результаты своей деятельности; самоконтроль и коррекция).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание воспитательно – образовательной работы по физическому воспитанию

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: стойться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 – 20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

- **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях; по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 – 35 см). Медленное кружение в обе стороны.
- **Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в

указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

- **Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 -60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70 – 100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2 – 3 раза подряд).
- **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке стремянке (высота 1,5 м).
- **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2 – 3 метра), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15 – 20 см, вверх с места, доставая предметы, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
- **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
- **Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
- **Упражнения на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед – назад, с поворотом в стороны (вправо – влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6 – 8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения.

- **Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- **Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с

поворотами направо, налево.

- **Ползание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры.

- **С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «сбей кеглю», «Береги предмет».
- **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (4 – 5 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдать дистанцию во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

- **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой(между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменной направляющего.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10 – 15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5 – 6 мячей, положенных на расстояние друг друга), с разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
- **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты. Бег на расстояние 40 – 60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5 – 6 секунд; к концу года).
- **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- **Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2 – 3 метра), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4 – 5 линий, расстояние между которыми 40 – 50 см. Прыжки через 2 – 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 – 10 см. Прыжки с высоты 20 – 25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
- **Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 метра). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 -4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 – 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 – 2 м.
- **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- **Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину и положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову,

разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения рук вперед, в стороны.

- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаться пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4 – 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.
- **Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 -7 секунд).

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
- **Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
- **Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.
- **Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
- **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
- **Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться с нее головой. Пытаться плавать произвольным способом.
- **Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».
- **Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка»,

«Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

- **С прыжками.** «Заяц и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
- **С ползанием и лазанием.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
- **С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
- **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (4 – 5 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту, с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

- **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
- **Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
- **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120 м (2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно 5 – 5,5 секунды (к концу года - 30м за 7,5 – 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
- **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 – 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
- **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30- 40 прыжков 2 – 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3 – 4 метра). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов-поочередно через каждый (высота 15 – 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 – 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- **Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из – за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5 – 6 м), прокатывание набивных мячей (1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 – 4 м.
- **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
- **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения рук перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения рук за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений рук перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
- **Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимать руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
- **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения.

- **Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
- **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
- **Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 – 2 км.
- **Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
- **Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
- **Плавание.** Двигать ногами вверх – вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.
- **Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
- **Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры.

- **Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 – 4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2 – 3 м) и кона (5 – 6 м).
- **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

- **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
- **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
- **Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

- **С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси - лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
- **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
- **С лазаньем и ползанием.** «Кто быстрее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
- **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
- **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, тонности, выразительности и их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти рук при броске.

Учить перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

- **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
- **Упражнение в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
- **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2 – 3 минут. Бег со средней скоростью на 80 – 120 м (2 – 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 – 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 – 7,5 секунды к концу года.
- **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35 – 50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
- **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 – 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 – 6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 – 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180 – 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 – 30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки

через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

- **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из – за головы (расстояние 3 – 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Введение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6 – 12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 м), метание в движущуюся цель.
- **Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, на ходу, из одного круга в несколько (2 – 3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
- **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), оставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения рук к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 – 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
- **Упражнение для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из – за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (махи вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
- **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой и правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

- **Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх – эстафетах с санками.
- **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
- **Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 – 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
- **Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень», и др.
- **Катание на коньках.** Самостоятельно надевать коньки. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
- **Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег» по кругу вдвоем» и др.
- **Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
- **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
- **«Плавание».** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3 – 10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх – вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Выполнять движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10 – 15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.
- **Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.
- **Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

- **Городки.** Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 – 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из – за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
- **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
- **Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве).** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после введения.

- **Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Передавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

- **С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».
- **С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
- **С метание и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- **С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- **Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- **С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

Создание условий для физического развития.

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Методы физического развития и воспитания

Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов

К словесным методам:

- относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам: можно отнести выполнение движений

Средства физического воспитания

Естественные силы природы: (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и

функциональные возможности организма, увеличивают эффект закаливания и усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Формы организации физкультурно – оздоровительной работы

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Примерный режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста			
		3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультура	А) в помещений	2 раза в неделю (15 – 20)	2 раза в неделю (20 – 25)	2 раза в неделю (25 – 30)	2 раза в неделю (30 – 35)
	Б) на улице	1 раз в неделю (15 – 20)	1 раз в неделю (20 – 25)	1 раз в неделю (25 – 30)	1 раз в неделю (30 - 35)
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	А) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5 – 10)	Ежедневно (5 – 10)	Ежедневно (5 – 10)	Ежедневно (5 - 10)
	Б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке (15 – 20)	Ежедневно на каждой прогулке (20 - 25)	Ежедневно на каждой прогулке (25 - 30)	Ежедневно на каждой прогулке (30 – 40)
	В) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15 - 20)			
	Г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
Активный отдых	А) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30 – 45)	1 раз в месяц (40)
	Б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	В) день здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	А) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	Ежедневно			
	Б) Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно			

	В)самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно
--	---	-----------

2.2 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьей

Цель: Знакомить родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным мероприятиям, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Задачи:

- определить компетенции родителей в области физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников
- подобрать материал для консультации родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и нетрадиционных
- определить какое место ставится физическая культура по отношению к другим видам деятельности, расширить круг интересов детей и родителей к разнообразным видам деятельности
- знакомить родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- привлечь родителей совместно с детьми принять участие в проекте «Копилка здоровья» способствующего определить отношение семьи к здоровому образу жизни, формированию ответственности за сохранность здоровья семьи

Ожидаемый результат:

- повышение интереса родителей к различным формам физкультурно-оздоровительной работы с детьми
- формирование основ здорового образа жизни, ответственности за сохранность здоровья детей
- повышение интереса детей к занятиям физкультурой и спортом на примере родителей
- положительная динамика физического развития детей

План работы на 2021 - 2022 учебный год

Мероприятие	Этапы работы	Сроки
Анкетирование родителей с целью определения компетентности родителей в области физкультурно-оздоровительной деятельности	-составление - анкетирование родителей -обработка результатов анкетирования	сентябрь-октябрь
По результатам анкетирования подобрать материал для консультации родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и нетрадиционных с учетом возрастной группы	-представление консультаций родителям каждой возрастной группы по интересующим вопросам родителей в форме передвижки	ноябрь-декабрь
Консультация для родителей в форме передвижки	«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» средняя группа	октябрь
	«Зимние забавы» Старшие группы	декабрь,
	«Расти здоровым, малыш» 2 младшая группа	январь

	«Вера в свое «Я» Нетрадиционные подходы к формированию правильной осанки подготовительная группа	февраль
	Интересное в детском саду «Игры в сухом бассейне»	март-апрель
Используя рисуночную методику «Любимый вид деятельности дошкольника» определить предпочтения детей к различным видам деятельности, на какое место ставится физическая культура	-подбор картинок для проведения -проведение методики -обработка результатов методики	январь
По результатам методики предложить родителям расширить круг интересов детей к разнообразным видам деятельности, в том числе физической культурой	-провести индивидуальные консультации с родителями	февраль
С целью формирования семейных ценностей здорового образа жизни провести конкурс сотворчества детей и родителей «Копилка здоровья»	-вторая младшая группа мини-проект «Спортивный фотоальбом семьи» -средняя группа мини-проект «Генеалогическое спортивное дерево моей семьи» -старшие группы мини-проект «Спортивный герб моей семьи» -подготовительная группа мини-проект «Семейный кодекс здоровья»	март-апрель
Презентация детьми мини-проектов на тематических спортивных досугах	- выбор лучших проектов - подготовка детей к презентации	апрель
Организация выставки совместных работ родителей и детей «Копилка здоровья»	-подготовка работ к выставке -приглашение родителей на выставку	май

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Система физкультурно – оздоровительной работы.

Двигательный режим.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинского работника.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивного оборудования.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами 2.4.1.3049 – 13 для детей 5 – 7 лет обязательно, а для детей 3 – 5 лет желательно один раз в неделю занятия по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1 – 3 минуты.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2021 - 2022 ГОД.

Группа	Продолжительность	В зале (в неделю)	На открытом воздухе (в неделю)	Всего (за год)
2 младшая	15 мин	2	1	97
Средняя	20 мин	2	1	97
1 старшая	25 мин	2	1	98
2 старшая	25 мин	2	1	96
подготовительная	30 мин	2	1	96
Общее кол-во		10	5	484

**НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
2 мл. группа Кононова Н.Ю	10.20 – 10.35 (В)		9.10 – 9.25 (З)		9.00 – 9.15 (З)
Средняя группа Фирсова Е.Л Шибяева Л.Н		10.40 – 11.00 (В)		8.50 – 9.10 (З)	9.30 – 9.50 (З)
1 старшая группа Лузянина Е.А Солодьянникова Н.В	15.55- 16.20 (З)		15.55 – 16.20 (З)		11.00 – 11.25 (В)
2 старшая группа Бехтерева Н.П Шибяева Л.Н	10.45 – 11.05 (В)	15.55 – 16.20 (З)		9.45 – 10.10 (З)	
Подготовительная группа Кузнецова Е.С Толстова В.В	9.40 – 10.10 (З)	9.25 – 9.55 (З)	11.00 – 11.30 (В)		

3.2 Комплексно – тематическое планирование на 2021 – 2022 учебный год

Дата	Количество недель	Тема
30 августа – 31 августа		«До свидания, лето!»
01 – 10 сентября	2	Диагностический период
13 сентября – 24 сентября	2	«Осень» (В огороде, в саду, в лесу)
27 сентября – 15 октября	3	«Я в мире человек» (Я и моя семья; Я и мое тело; Я и мое здоровье)
18 октября – 3 ноября	2,5	«День народного единства» (Мой город, моя страна)
8 ноября – 12 ноября	1	«Народные традиции и культура»
15 ноября – 26 ноября	2	«День матери»
29 ноября – 30 декабря	5	«Новогодний праздник» (Зима; Изменения в природе; В гостях у лесных зверей и птиц; В гостях у Зимушки зимы; Новогодние праздники).
10 января – 28 января	3	«Зима» (Зимние забавы, Животные севера)
31 января – 11 февраля	2	«Знакомство с народной культурой и традициями родного края»
14 февраля – 25 февраля	2	«День защитника Отечества»
28 февраля – 11 марта	2	«Международный женский» (Женские профессии, 8 марта – женский праздник)
14 марта – 1 апреля	3	«Весна» (К нам весна шагает; Весна в лесу; Растения весной; День смеха)
4 апреля – 12 апреля	1	«Космос»
13 апреля – 22 апреля	2	«Зеленый огонек»
25 апреля – 6 мая	2	«День Победы» (Дети войны;

		Фронтовики; Труженики тыла)
11 мая – 13 мая	0,5	«Неделя добра»
16 мая – 31 мая	2	Диагностический период

3.3 Перспективное планирование физкультурных занятий в зале

Источник: С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий 3 – 4 года»

С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий 4 - 5 лет»

С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий 5 – 6 лет»

С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий 6 – 7 лет»

Месяц/недели	2 мл. группа	Средняя группа	1 Старшая группа 2 старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь				
1 неделя	1,2 занятие – стр.28	1 занятие – стр.28	1, 2 занятие – стр.30	1, 2 занятие стр.30
2 неделя	3,4 занятие – стр.29	3, 4 занятие – стр.29	3, 4 занятие – стр.31	3, 4 занятие стр.31
3 неделя	5,6 занятие – стр.30	5,6 занятие – стр.30	5, 6 занятие – стр.33	5,6 занятие стр.32
4 неделя	7,8 занятие – стр.31	7,8 занятие – стр.31	7, 8 занятие - стр.34	7,8 занятие стр.33
Октябрь				
1 неделя	9, 10 занятие – стр.34	9,10 занятие - стр.34	9,10 занятие – стр.37	9, 10 занятие – стр.37
2 неделя	11, 12 занятие – стр.35	11,12 занятие – стр.35	11, 12 занятие – стр.39	11, 12 занятие - стр.38
3 неделя	13, 14 занятие – стр.36	13,14 занятие – стр.36	13, 14 занятие – стр.40	13, 14 занятие – стр.39
4 неделя	15,16 занятие – стр.37	15, 16 занятие – стр.37	15, 16 занятие – стр.41	15, 16 занятие – стр.40
Ноябрь				
1 неделя	17, 18 занятие – стр.40	17, 18 занятие – стр.41	17, 18 занятие – стр.44	17, 18 занятие – стр.44
2 неделя	19, 20 занятие – стр.41	19, 20 занятие – стр.42	19, 20 занятие – стр. 45	19, 20 занятие – стр.45
3неделя	21, 22 занятие – стр.42	21, 22 занятие – стр.43	21, 22 занятие – стр.47	21, 22 занятие – стр.46
4 неделя	23, 24 занятие - стр.43	23, 24 занятие – стр.44	23, 24 занятие – стр.48	23, 24 занятие – стр. 47
Декабрь				
1 неделя	25, 26 занятие – стр.46	25, 26 занятие – стр.47	25, 26 занятие – стр.51	25, 26 занятие – стр.51
2 неделя	27, 28 занятие – стр.47	27, 28 занятие – стр.48	27, 28 занятие – стр.53	27, 28 занятие – стр.52
3 неделя	29, 30 занятие – стр.48	29, 30 занятие – стр.50	29, 30 занятие – стр.54	29, 30 занятие – стр.53
4 неделя	31, 32 занятие – стр.49	31, 32 занятие – стр.51	31, 32 занятие – стр.55	31, 32 занятие – стр.54
Январь				
2 неделя	35, 36 занятие – стр.54	33,34 занятие – стр.55	33, 34 занятие – стр.58	33, 34 занятие – стр.58
3 неделя	37, 38 занятие – стр.55	35, 36 занятие – стр.56	35, 36 занятие – стр.59	36, 37 занятие – стр.59

4 неделя	39, 40 занятие – стр.56	39,40 занятие – стр.58	38, 40 занятие – стр.61, 62	38, 40 занятие – стр.61, 62
Февраль				
1 неделя	41, 42 занятие – стр.59	41, 42 занятие – стр.62	41, 42 занятие – стр.65, 66	41, 42 занятие – стр.65
2 неделя	43, 44 занятие – стр.60	43, 44 занятие – стр. 63	43, 44 занятие – стр.67	43, 44 занятие – стр.66
3 неделя	45, 46 занятие – стр.61	45, 46 занятие – стр.64	45, 46 занятие – стр.67, 68	45, 46 занятие – стр.67
4 неделя	47, 48 занятие – стр.62	47, 48 занятие – стр.65, 66	47, 48 занятие – стр.68, 69	47, 48 занятие – стр.68
Март				
1 неделя	49, 50 занятие – стр.66	49, 50 занятие – стр. 69	49, 50 занятие – стр.72	49, 50 занятие – стр.71, 72
2 неделя	51, 52 занятие – стр.67	51, 52 занятие – стр.70	51. 52 занятие – стр.73, 74	51, 52 занятие – стр.73
3 неделя	53, 54 занятие – стр.68	53, 54 занятие – стр.71	53, 54 занятие – стр.74, 75	53, 54 занятие – стр.74
4 неделя	55, 56 занятие – стр.69	55, 56 занятие – стр.72	55, 56 занятие – стр.75, 76	55, 56 занятие – стр.75
Апрель				
1 неделя	57, 58 занятие – стр.72	57, 58 занятие – стр.75, 76	57, 58 занятие – стр.79, 80	57, 58 занятие – стр.78, 79
2 неделя	59, 60 занятие – стр.73	59, 60 занятие – стр.76, 77	59, 60 занятие – стр.80, 81	59, 60 занятие – стр. 79, 80
3 неделя	61, 62 занятие – стр.74	61, 62 занятие – стр.78	61, 62 занятие – стр.81, 82	61, 62 занятие – стр.
4 неделя	63, 64 занятие – стр.75	63, 64 занятие – стр.79	63, 64 занятие – стр.82, 83	63, 64 занятие – стр.82
Май				
1 неделя	65, 66 занятие – стр.78	65, 66 занятие – стр.82, 83	65, 66 занятие – стр.86	65, 66 занятие – стр.85, 86
2 неделя	67, 68 занятие – стр.79	67, 68 занятие – стр.83, 84	67, 68 занятие – стр.87	67, 68 занятие – стр.86, 87
3 неделя	69, 70 занятие – стр.80	69, 70 занятие – стр.84, 85	69, 70 занятие – стр.88	69, 70 занятие – стр.87, 88
4 неделя	71, 72 занятие – стр.81	71, 72 занятие – стр.85, 86	71, 72 занятие – стр.89	71, 72 занятие – стр.88, 89

3.4 Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе

Источник: О.В. Музыка «Физкультурно – оздоровительная работа» Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

Месяц/ недели	2 младшая группа	Средняя группа	1 старшая группа 2 старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь				
1 неделя	1 занятие – стр. 44	1 занятие – стр.47	1 занятие - стр.52	1 занятие - стр.56
2 неделя	2 занятие – стр.44	2 занятие – стр.47	2 занятие – стр.52	2 занятие – стр.56
3 неделя	3 занятие – стр.44	3 занятие – стр.47	3 занятие – стр.52	3 занятие – стр.56
4 неделя	4 занятие – стр.44	4 занятие – стр.47	4 занятие – стр.52	4 занятие – стр.56

Октябрь

1 неделя	1 занятие – стр. 44	1 занятие – стр.48	1 занятие - стр.52	1 занятие - стр.56
2 неделя	2 занятие – стр.44	2 занятие – стр.48	2 занятие – стр.52	2 занятие – стр.56
3 неделя	3 занятие – стр.44	3 занятие – стр.48	3 занятие – стр.52	3 занятие – стр.56
4 неделя	4 занятие – стр.44	4 занятие – стр.48	4 занятие – стр.52	4 занятие – стр.56

Ноябрь

1 неделя	1 занятие – стр. 45	1 занятие – стр.48	1 занятие - стр.53	1 занятие - стр.56
2 неделя	2 занятие – стр.45	2 занятие – стр.48	2 занятие – стр.53	2 занятие – стр.56
3 неделя	3 занятие – стр.45	3 занятие – стр.48	3 занятие – стр.53	3 занятие – стр.56
4 неделя	4 занятие – стр.45	4 занятие – стр.48	4 занятие – стр.53	4 занятие – стр.56

Декабрь

1 неделя	1 занятие – стр. 45	1 занятие – стр.49	1 занятие - стр.53	1 занятие - стр.57
2 неделя	2 занятие – стр.45	2 занятие – стр.49	2 занятие – стр.53	2 занятие – стр.57
3 неделя	3 занятие – стр.45	3 занятие – стр.49	3 занятие – стр.53	3 занятие – стр.57
4 неделя	4 занятие – стр.45	4 занятие – стр.49	4 занятие – стр.53	4 занятие – стр.57

Январь

2 неделя	2 занятие – стр.46	2 занятие – стр.49	2 занятие – стр.53	1 занятие - стр.57
3 неделя	3 занятие – стр.46	3 занятие – стр.49	3 занятие – стр.53	2 занятие – стр.57
4 неделя	4 занятие – стр.46	3 занятие – стр.49	4 занятие – стр.53	3 занятие – стр.57

Февраль

1 неделя	1 занятие – стр.46	1 занятие – стр.50	1 занятие - стр.54	1 занятие - стр.58
2 неделя	2 занятие – стр.46	2 занятие – стр.50	2 занятие – стр.54	2 занятие – стр.58
3 неделя	3 занятие – стр.46	3 занятие – стр.50	3 занятие – стр.54	3 занятие – стр.58
4 неделя	4 занятие – стр.46	3 занятие – стр.50	4 занятие – стр.54	4 занятие – стр.58

Март

1 неделя	1 занятие – стр.46	1 занятие – стр.50	1 занятие - стр.54	1 занятие - стр.58
2 неделя	2 занятие – стр.46	2 занятие – стр.50	2 занятие – стр.54	2 занятие – стр.58
3 неделя	3 занятие – стр.46	3 занятие – стр.50	3 занятие – стр.54	3 занятие – стр.58
4 неделя	4 занятие – стр.46	3 занятие – стр.50	4 занятие – стр.54	4 занятие – стр.58

Апрель

1 неделя	1 занятие – стр.47	1 занятие – стр.51	1 занятие - стр.55	1 занятие - стр.59
2 неделя	2 занятие – стр.47	2 занятие – стр.51	2 занятие – стр.55	2 занятие – стр.59
3 неделя	3 занятие – стр.47	3 занятие – стр.51	3 занятие – стр.55	3 занятие – стр.59
4 неделя	4 занятие – стр.47	3 занятие – стр.51	4 занятие – стр.55	4 занятие – стр.59

Май

1 неделя	1 занятие – стр.47	1 занятие – стр.51	1 занятие - стр.55	1 занятие - стр.59
2 неделя	2 занятие – стр.47	2 занятие – стр.51	2 занятие – стр.55	2 занятие – стр.59
3 неделя	3 занятие – стр.47	3 занятие – стр.51	3 занятие – стр.55	3 занятие – стр.59
4 неделя	4 занятие – стр.47	3 занятие – стр.51	4 занятие – стр.55	4 занятие – стр.59

3.5 План развлечений и праздников по физическому воспитанию.

	Название	Время	Место	Группа	Ответственные
1	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Сентябрь	Зал	2 младшая	Инструктор по физо, воспитатели.
2.	Развлечение «Прогулка в лес»	Сентябрь	Улица	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатели
3.	Развлечение «Сбор урожая»	Сентябрь	Улица	Старшая группа	Инструктор по физо,

					воспитатели.
4.	Развлечение «Осенний огород»	Сентябрь	Улица	Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатели.
5.	Развлечение «Что нам осень принесла»	Октябрь	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
6.	Развлечение «Подарки осени»	Октябрь	Зал	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатели
7.	Развлечение «Осень в гости к нам пришла»	Октябрь	Зал	Старшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
8.	Развлечение «Осеннее приключение»	Октябрь	Зал	Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатели
9.	Развлечение «Котята шалунишки»	Ноябрь	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели.
10.	Развлечение «Перелетные птицы»	Ноябрь	Зал	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатели.
11.	Развлечение «Олимпиада в мире животных»	Ноябрь	Зал	Старшая группа	Инструктор по физо, воспитатели.
12.	Развлечение «Зимовье зверей»	Ноябрь	Зал	Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатели.
13.	Развлечение «Зимние забавы»	Декабрь	Улица	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
14.	Развлечение «Зимуша - зима»	Декабрь	Улица	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатели.
15.	Развлечение «День конституции»	Декабрь	Зал	Старшая, Подготовительная группы	Инструктор по физо
16.	Развлечение «Мы мороза не боимся»	Январь	Улица	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
17.	Развлечение «Зимние забавы»	Январь	Улица	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатели
18	Развлечение «Молодецкие игры и забавы в Святочные дни»	Январь	улица	Старшая группа Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатели, музыкальный руководитель
19	Праздник «Масленица красная»	Февраль	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо,

					воспитатель, музыкальный руководитель
20	Праздник «Масленица»	Февраль	Улица	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатель
21	Развлечение «Защитники Отечества»	Февраль	Зал	Старшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
22	Праздник «Масленица»	Февраль		Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатели.
23	Развлечение «Мы спортсмены»	Март	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели.
24	Развлечение «А ну - ка девочки»	Март	Зал	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатель
25	Развлечение «Весна – весна на улице»	Март	Улица	Старшая группа	Инструктор по физо, воспитатель
26	Развлечение «Мамины помощники»	Март	Зал	Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатель
27	Праздник «Путешествие по космосу»	Апрель	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатели
28	Развлечение «Космическое путешествие»	Апрель	Зал	Средняя группа	Инструктор по физо, воспитатель
29	Праздник «Космическое путешествие»	Апрель	Зал	Старшая группа	Инструктор по физо, воспитатель
30	Развлечение «Школа космонавтов»	Апрель	Зал	Подготовительная группа	Инструктор по физо, воспитатель
31	Развлечение «В кругу веселых игр»	Май	Зал	2 младшая группа	Инструктор по физо, воспитатель
32	Праздник «День Победы»	Май	Зал	Средняя, старшая, подготовительная группы.	Инструктор по физо, воспитатели, музыкальный руководитель.

3.6 Мониторинг усвоения программы по физическому развитию

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником Доу. Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств,

оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования педагог планирует свою работу:

- сравнивает как отдельных воспитанников, так и целые группы;
- выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации НОД;
- составить наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Цель: обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Осуществить индивидуально – дифференцированный подход к физическому воспитанию детей.
3. Упорядочить запись данных, сбор информации. На сегодняшний день каждый педагогический коллектив самостоятельно решает вопрос о том, в какой форме и как часто будет оценивать освоение детьми общеобразовательной программы.

Промежуточный мониторинг проводится два раза в год:

- в начале года – с целью выявления уровня развития детей и корректировки образовательной работы;

- в конце года – с целью выявления динамики физического развития детей и освоение ими образовательной программы.

3.7 Организация развивающей предметно – пространственной среды.

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

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

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

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

Материально – техническое оснащение спортивного зала:

- Скамейка гимна 4 шт.
- Доска ребристая 2 шт.
- Доска наклонная 4 шт.
- Стойка для метания в горизонтальную цель 1 шт.
- Стойка для прыжков в высоту 1 шт.

- Лестница гимн. 2 шт.
- Лестница веревочная 1 шт.
- Канат для лазания 1 шт.
- Канат для перетягивания 2 шт.
- Волейбольная сетка 1 шт.
- Бревно набивное 1 шт.
- Гимн коврики 21 шт.
- Скакалка 30 шт.
- Обруч дер 36 шт.
- Обручи пластик 24 шт.
- Гимнастические палки 35 шт.
- Дуга для перешагивания 2 шт.
- Дуга для подлезания 4 шт.
- Кегли 31 шт.
- Шнур короткий 30 шт.
- Мешочки с песком 38 шт.
- Дорожка «Следы» 1 шт.
- Дорожка ребристая 2 шт.
- Дорожка массажная 2 шт.
- Кубик пласт маленький 55 шт.
- Кубик пласт средний 43 шт.
- Шар в сух бассейн 162 шт.
- Флажки 46 шт.
- Лента с кольцами 25 шт.
- Мяч набивной 1 шт.
- Мяч б\б 2шт.
- Мяч большого диаметра 29 шт.
- Мяч среднего диаметра 16 шт.
- Мяч маленького диаметра 20 шт.
- Мат 1 шт.
- Конус – 4 шт.
- Гантели – 2 шт.
- Кольцеброс с 30 кольцами.
- Туннель – 1 шт.

Материально техническое оснащение спортивной площадки:

- Баскетбольное кольцо – 1 шт;
- Стойка для метания в горизонтальную цель – 1 шт.

3.8 Программно – методическое обеспечение образовательного процесса.

- «Планы физкультурных занятий с детьми 3 – 4 лет» С.Ю.Федорова 2020г.
- «Планы физкультурных занятий с детьми 4 – 5 лет» С.Ю.Федорова 2020г.
- «Планы физкультурных занятий с детьми 5 – 6 лет» С. Ю. Федорова 2020г.
- «Планы физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет» С.Ю. Федорова 2020г.
- «Физкультурно – оздоровительная работа комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой» О.В. Музыка 2011 г.
- «Методика физического воспитания.» Э. Степаненкова 2005г.
- «Физическое воспитание в детском саду» Э. Я. Степаненкова 2006г.
- «Программа оздоровления в доу» методическое пособие Л.П. Банникова 2007г.
- «Оздоровление детей в условиях детского сада» Л.В. Кочеткова 2007г.

- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Маргунова 2005г.
- «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Н.И. Бочарова 2002г.
- «Физическая культура в семье, доу и начальной школе» Т.В. Волосникова 2005г.
- «Физическое воспитание в семье и ДОУ» Г.В. Глушкова 2005г.
- «Занятия физической культурой в ДОУ» Л.Г. Горькова 2005г.
- «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н.Ф. Дик 2005г. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» Е.А. Подольская 2010г.
- «Физкультурные занятия в детском саду. 2 мл группа» Л.И. Пензулаева 2009г.
- «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Л.И. Пензулаева 2009г.
- «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Л.И. Пензулаева 2010г
- «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительна к школе группа» Л.И. Пензулаева 2011г
- «Физическое развитие детей 5-7 лет» Т.Г. Анисимова 2009г.
- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С. Прищепа 2009
- «Движение день за днем» М.А. Рунова 2007
- «Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием» Л.Н. Савичева 2001г
- «Сборник подвижных игр» Э.Я. Степаненкова 2011
- «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет» М.Ю. Картушина 2005г
- «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет» М.Ю. Картушина 2005г
- «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» М.Ю. Картушина 2005г
- «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» М.Ю. Картушина 2005г
- «Лыжи в детском саду» М.П. Голощекина 1977г.
- «Медико-педагогический контроль за физическим развитием детей в ддошкольных учреждениях» М.Ф. Магнушева 2003г
- «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст» Л.Д. Глазырина 2001г.
- «Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст» Л.Д. Глазырина 2000г.
- «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина.