Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Орленок» село Чистенькое»
Симферопольского района Республики Крым

Принято
на педагогическом совете № 1
Протокол педсовета № 1
«30» августа 2022 г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Орленок»
село Чистенькое»
_____ Н.П.Слепченко
Приказ № 175
«01» 09 2022 г.

Рабочая программа
по реализации образовательного процесса в
образовательной области «Физическое развитие»
на 2022/ 20233 учебный год
Срок реализации программы 1 год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Стадник Татьяна Сергеевна.

с. Чистенькое, 2022 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	**3**
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	5
1.4.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста	5
1.4.1.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет)	5
1.4.2.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)	6
1.4.3.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)	6
1.4.4.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	7
1.5.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Рабочей программы	7
1.5.1.	Система оценки результатов освоения Рабочей программы	10
1.5.2.	Оценка уровня физической подготовленности детей 3–7 лет	10
2.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	**13**
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития ребенка	13
2.2.	Формы и методы работы по физическому воспитанию	20
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	22
3.2.	Организация режима пребывания детей	23
3.3.	Организация непрерывной непосредственной образовательной деятельности	25
3.4.	Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре	26
3.5.	Режим двигательной активности детей	26
3.6.	Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие»	27
3.6.1.	Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе (от 3 до 4 лет)	27
3.6.2.	Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (от 4 до 5 лет)	30
3.6.3.	Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (от 5 до 6 лет)	36
3.6.4.	Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (от 6 до 7 лет)	41
3.7.	Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий	46
3.8	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	48
3.9	Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала	49
4.	**ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ «Детский сад «Орленок» с.Чистенькое» Симферопольского района Республики Крым разработана инструктором по физической культуре Стадник Татьяной Сергеевной в соответствии со следующими основными ***нормативно-правовыми документами:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№ 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.
- Устав МБДОУ, зарегистрированный распоряжением главы администрации Симферопольского района Республики Крым;

Основой Рабочей программы является подбор материалов для развернутого перспективного планирования по образовательной области «Физическое развитие», составленного по примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа рассчитана на 38 недель и предназначена для всех возрастных групп детского сада:

- младшая группа (от 3 до 4 лет),
- средняя группа (от 4 до 5 лет),
- старшая группа (от 5 до 6 лет).
- подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Участниками реализации Рабочей программы являются дети от 3 до 7 лет, их родители (законные представители) и педагоги МБДОУ «Детский сад «Орленок» с. Чистенькое».

Рабочая программа разработана в соответствии с принципами интеграции образовательного процесса и требованиями ФГОС ДО.

Подбор материалов осуществлен с учетом методических пособий следующих авторов:

– Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»,

– «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет»,

– Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет»,

– Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр»,

– Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2 – 7 лет»,

– Ефименко Н.Н. «Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр – занятий. 6 – 7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве»,

– Ефименко Н.Н. «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения», Томашевская Л.В., Герц Е.Ю.,

– Мосягина Л.И. «Целостная система физкультурно–оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста»,

– Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4 – 7 лет»,

– Соколова Л.А. «Комплексысюжетных утренних гимнастик для дошкольников» и др.

Срок реализации Рабочей программы – 2023-2023 учебный год.

1.2.Цель и задачи Рабочей программы.

На сегодняшний день здоровье детей рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет ребенку быть активным, добиваться успехов в различных видах деятельности.

Согласно п. 2.6 ФГОС ДО, «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

На фоне современной экологической и социальной напряженности, огромного роста болезней «цивилизации» для того, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь в развитии органов и становлении функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно именно на этом этапе сформировать у дошкольников навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с вышеперечисленными положениями мы в своей рабочей программе ставим следующую цель:

Цель: создать благоприятные условия для физического и психического благополучия каждого ребенка, гармоничного состояния его организма, позволяющее ему быть активным, добиваться успехов в различных видах деятельности посредством улучшения его физического развития и физического состояния, развития нравственности в ходе обучения естественным видам движений и развития двигательных качеств.

В соответствии с поставленной целью Рабочей программы необходимо решить следующие *задачи:*

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- сохранять, укреплять и охранять здоровье детей, повышать их умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомляемость;
- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности, интерес и любовь к спорту.

1.3.Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах и подходах:

- принцип интеграции образовательных областей, состоящий в связанности, взаимопроникновении и взаимодействии всех образовательных областей содержания дошкольного образования, обеспечивающий целостность образовательного процесса;
- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической преемственности;
- принцип систематичности и последовательности, предполагающий взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип концентричного обучения, заключающийся в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяющий применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- принцип гарантированной результативности, заключающийся в реализации прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантии положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития;
- принцип природосообразности, определяющего формы и методы воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей;
- принцип целостного подхода – понимание биологического, психического, социального и духовного сознания ребенка в непрерывном единстве;
- принцип индивидуального и дифференцированного подхода – ориентация на группу здоровья, уровень двигательных навыков;
- принцип гуманистической направленности во взаимодействии с детьми.

1.4.Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

1.4.1.Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет).

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому.

В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем,когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

1.4.2.Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развитиядетей средней группы (от 4 до 5 лет)

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает 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 определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, 6 закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

1.4.3.Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развитиядетей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и

обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

1.4.4.Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развитиядетей старшего подготовительного возраста (от 6 до 7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. 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 фразы, 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 7 детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5.Планируемые результаты освоения воспитанниками Рабочей программы.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры образования в младшей группе (от 3 до 4 лет).

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

– Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

– Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

– Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

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

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

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

– Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

– С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

– Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Целевые ориентиры образования в средней группе (от 4 до 5 лет).

– Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

– Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

– Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

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

– Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

– Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

– Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

– Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

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

– Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

– С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

– Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Целевые ориентиры образования в старшей группе (от 5 до 6 лет).

– Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

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

– Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

– Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

– Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

– Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

– Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

– Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

– Владеет школой мяча.

– Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

– Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

– Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

– Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

– Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

– Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

– Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

– Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

– Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Целевые ориентиры образования в подготовительной группе (от 6 до 7 лет).

–Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

–В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

–Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

–При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

–Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

–Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

–Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

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

–Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

–Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

–Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

–Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

–Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

–Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

–Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

–Следит за правильной осанкой.

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

–Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

–Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

–Всегда следит за правильной осанкой

–Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

–Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

–Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.

–Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

–Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.5.1.Система оценки результатов освоения программы.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка нам необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей в рамках ***педагогической диагностики.***

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

1.5.2.Оценка уровня физической подготовленности детей 3-7 лет.

Работа по физическому воспитанию детей опирается на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данных, полученных в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения. Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

В рамках педагогической диагностики проводятся следующие тесты:

- для детей младшей группы:

Тест	**Исследуемое физическое качество**
Бег 10 м с хода	Быстрота
Балансирование на одной ноге 5 с (дети 3 лет) или 10 с (дети 4 лет)	Ловкость и координация движений
Прыжок в длину с места	Сила ног
Метание мешочка с песком на дальность	Сила рук
Наклоны туловища вперед	Гибкость

- для детей средней группы:

Тест	**Исследуемое физическое качество**
Бег 10 м с хода	Быстрота
Бег 30 м	Скоростная выносливость
Ловля мяча	Ловкость и координация движений
Подскоки на одной ноге на месте (10 с)	Ловкость и координация движений
Прыжок в длину с места	Сила ног
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы	Сила рук
Наклоны туловища вперед	Гибкость
Бег на 90 м	Выносливость

- для детей старшей группы:

Тест	**Исследуемое физическое качество**
Бег 10 м с хода	Быстрота
Бег 30 м	Скоростная выносливость
Ловля мяча	Ловкость и координация движений
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (1 м)	Ловкость и координация движений
Прыжок в длину с места	Сила ног
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы	Сила рук
Наклоны туловища вперед	Гибкость
Бег на 120 м	Выносливость

- для детей подготовительной группы:

Тест	**Исследуемое физическое качество**
Бег 10 м с хода	Быстрота
Бег 30 м	Скоростная выносливость
Ловля мяча	Ловкость и координация движений
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (1 м)	Ловкость и координация движений
Прыжок в длину с места	Сила ног
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы	Сила рук
Наклоны туловища вперед	Гибкость
Бег на 150 м	Выносливость

Критерии оценки уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по образовательной области «физическое развитие» следующие:

1) Высокий уровень – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно с результатом выше среднего;

2) Средний уровень – ребенок выполняет задания самостоятельно со средним результатом;

3) Низкий – ребенок не может выполнить предложенное задание или выполняет его с результатом ниже среднего.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2..1.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физического развития ребенка.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» определяются целями и задачами Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуется:

- в процессе непосредственной образовательной деятельности с детьми;
- в ходе режимных моментов;
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;
- в процессе взаимодействия с семьями детей.

Образовательная область «Физическое развитие» представлена двумя направлениями:

1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре с детьми в младшей группе (от 3 до 4 лет):

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, 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 для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

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».

Содержание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни с детьми в средней группе (от 4 до 5 лет):

- формировать у детей представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Давать представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- давать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре с детьми в средней группе (от 4 до 5 лет):

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять 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 перекладывать 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).

Подвижные игры.

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Содержание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни с детьми в старшей группе (от 5 до 6 лет):

- давать представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Давать представление об особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Давать представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Давать представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Давать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Учить характеризовать свое самочувствие;
- стимулировать проявление интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в зале и на спортивной площадке.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре с детьми в старшей группе (от 5 до 6 лет):

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, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м

примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по 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 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (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 (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. 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 руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности по физической культуре с детьми в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет):

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 полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, 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 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. Ведение 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 рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки 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 руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). 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 (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты 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.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

2.2.Формы и методы работы по физическому воспитанию.

Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно во всех группах. В зависимости от возраста детей ее продолжительность составляет: во второй группе раннего возраста – 4-5 минут, в младшей группе – 5-6 минут, в средней группе – 6-8 минут, в старшей группе – 8-10 минут, в подготовительной к школе группе – 10-12 минут. В процессе проведения гимнастики используются различные виды ходьбы и бега, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, а также потешки, небольшие стихотворения и считалки. Для создания положительного эмоционального фона, хорошего, бодрого настроения у детей используется музыкальное сопровождение.

Физические упражнения – основная форма работы по физическому воспитанию.

Физкультминутки. Проводятся на общеобразовательных занятиях малоподвижного характера. Представлены подвижными играми, которые решают одну из программных задач занятий. Они включают 3-4 общеразвивающих упражнения, которые выполняются в течении 1,5-3 минут (для плечевого пояса, рук, для туловища, ног, гимнастика для глаз на занятиях,

требующих напряжения зрения). Физкультминутки проводятся как двигательный игровой компонент по заданию воспитателя.

Гимнастика после дневного сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, повышает мышечный тонус. Бодрящая гимнастика проводится на протяжении всего учебного года при открытых фрамугах в течение 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке проводятся по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно или по подгруппам.

Физкультурный досуг. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму веселых игр, забав и развлечений. Задача - привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях.

Физкультурный праздник проводится 2-3 раза в год. Задачи физкультурного праздника - привлечь детей к участию в коллективных и индивидуальных действиях, обогатить их яркими впечатлениями, доставить радость от ощущения свободы и красоты движений в играх, забавах, танцах и хороводах. В программу праздника включаются физические упражнения, игры с элементами спорта, подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. На праздник к детям могут приглашаться школьники, спортсмены, активными его участниками являются родители.

Самостоятельная двигательная деятельность. Самостоятельные движения детей всех возрастов составляют не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Этому способствует создание физкультурно - игровой среды, дающей возможность переходить от "чисто
двигательной" деятельности к игровой и наоборот.

В своей работе инструктор по физической культуре использует следующие ***методы*** физического развития:

- Практические методы, применяющиеся для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. К ним относятся:
  - Повторение упражнений;
  - Проведение упражнений в игровой форме;
  - Проведение упражнений в соревновательной форме.
- Наглядные методы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы.
- Словесные методы: название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В МБДОУ «Детский сад «Орленок» с. Чистенькое» физкультурный зал приспособленный общей площадью 87,87 кв. м расположен в цокольном этаже.. Оснащение физкультурного зала обеспечивает оптимальные условия для полноценного физического развития детей. Физкультурный зал является центром по осуществлению полноценного физического воспитания и развития детей, реализации их потребности в движении, формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также центром консультативной работы с воспитателями и родителями по вопросам физического воспитания.

На территории детского сада также расположена оборудованная грунтовая спортивная площадка (300 м кв.) для занятий физкультурой на свежем воздухе, которая позволяет развивать основные виды движений, сохранять и укреплять здоровье дошкольников.

Рабочая программа по физическому развитию детей оснащена следующими ***методическими пособиями:***

1. Борисова Е. Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. – Издание 2-е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144 с.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. Сборник игр и упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 48 с.
3. Ефименко Н. Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр – занятий. 6 – 7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Учебно – метод. пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.
4. Ефименко Н. Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64 с.
5. Зуева Т.Л. Коррекционно – речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками. Учебно – методическое пособие. – М., Цент педагогического образования, 2008. – 112 с..
6. Кириллова Ю.А., Лебедева М. Е., Жидкова Н. Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 - 224 с.
7. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
8. Мосягина Л. И. Целостная система физкультурно–оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. – СПб. : ООО Издательство «Детство-Пресс», 2013. – 288 с.
9. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 127 с.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.

11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
15. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд. испр. и дополн. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
16. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 144 с.
17. Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015. – 80 с.
18. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 416 с.
19. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно – ролевые занятия / авт. – сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
20. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015. – 96 с.

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные ***средства обучения и воспитания***, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В физкультурно-музыкальном зале имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, интерактивная доска, ноутбук.

3.2.Организация режима пребывания детей.

Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима пребывания детей в МБДОУ «Детский сад «Орленок» с. Чистенькое»

Начало учебного года	01.09.2020 года
Продолжительность учебного года	Учебная неделя 5 дней – 38 неде. в год (182 дня в год)
Продолжительность учебной недели	5 дней
Окончание учебного года	31.05.2021 года
Летний оздоровительный период	01.06. – 31.08.2021г
Выходные дни	Суббота и воскресенье, Праздничные дни по праздничному календарю РФ
Дни здоровья / Дни открытых дверей	1 раз в месяц
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ООП	05.102020. – 10.10.2020 г., 19.04. – 23.04.2021 г.

В следующих таблицах приведены примерные режимы дня на теплый и холодный периоды года для различных возрастных групп. Режим дня составлен с расчетом на 10,5 – часовое пребывание ребенка в детском саду.

РЕЖИМ ДНЯ

на холодный период

№	Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	Прием детей, осмотр, общение, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
2	Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
3	Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.10	8.50-9.10	8.50-9.10	8.50-9.10
4	Непосредственная образовательная деятельность	9.10-10.00	9.10-10.20	9.10-10.30	9.10-10.40
5	Второй завтрак	10.00-10.10	10.20-10.30	10.30-10.40	10.40-10.50
6	Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.50	10.20-12.00	10.40-12.10	10.50-12.20
7	Подготовка к обеду, гигиенические и водные процедуры	11.50-12.10	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.40
8	Обед	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.50	12.40-13.00
9	Подготовка к дневному сну, сон.	12.30-15.10	12.40-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
10	Постепенный подъем, гимнастика после сна, игры	15.10-16.00	15.00-16.05	15.00-16.10	15.00-16.15
11	Полдник	16.00-16.20	16.05-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35
12	Игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей	16.20-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00	16.35-17.00
13	Прогулка, возвращение домой	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30

на теплый период

№	Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
1	Прием детей, осмотр, общение, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
2	Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
3	Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.10	8.50-9.10	8.50-9.10	8.50-9.10
4	Непосредственная образовательная деятельность	9.10-10.00	9.10-10.20	9.10-10.30	9.10-10.40
5	Второй завтрак	10.00-10.10	10.20-10.30	10.30-10.40	10.40-10.50
6	Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00	10.20-12.10	10.40-12.20	10.50-12.30
7	Подготовка к обеду, гигиенические и водные процедуры	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.40	12.30-12.50
8	Обед	12.20-12.40	12.30-12.50	12.40-13.00	12.50-13.10
9	Подготовка к дневному сну, сон.	12.30-15.10	12.40-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
10	Постепенный подъем, гимнастика после сна, игры	15.10-16.00	15.00-16.05	15.00-16.10	15.00-16.15
11	Полдник	16.00-16.20	16.05-16.25	16.10-16.30	16.15-16.35
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-16.30	16.25-16.35	16.30-16.40	16.35-16.45
13	Прогулка, игры, развлечения, самостоятельная деятельность детей возвращение домой	16.30-17.30	16.35-17.30	16.40-17.30	16.45-17.30

3.3.Организация непрерывной непосредственной образовательной деятельности пофизическому воспитанию.

В 2020 – 2021 учебном году воспитательно-образовательный процесс по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется инструктором по физической культуре в семи группах:

Группы «Солнечные зайчики», «Радуга» - младший дошкольный возраст (младшие группы, возраст 3-4 года).

Группа «Веселые котята»- средний дошкольный возраст (средняя группа, возраст 4-5 лет).

Группы, «Осьминожки» , «Солнышко»- старший дошкольный возраст (старшая группа комбинированной направленности, возраст 5-6 лет).

Группа «Капитошки», «Затейники» - подготовительный к школе дошкольный возраст (подготовительная к школе группа комбинированной направленности, возраст 6-7 лет).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия (2 занятия в зале, 1 занятие на улице) еженедельно. В теплое время года все занятия проводятся на улице.

Физкультурное занятие включает в себя три части: вводную, основную и заключительную.

Задачи вводной части: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части занятия.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы, бега, поскоки, игровые упражнения, перестроение, музыкально-ритмические движения, упражнения на полосе препятствий.

Задачи основной части: обучение основным двигательным навыкам и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма.

Основная часть начинается с общеразвивающих упражнений. Упражнения выполняются из различных исходных положений - стоя, сидя, лежа. Используются упражнения для укрепления и развития различных мышечных групп - плечевого пояса и рук, мышц туловища (спины и живота), подвижности позвоночника, ног, упражнения для формирования правильной осанки, развития и формирования свода стопы, упражнения для углубленного дыхания. Подбор упражнений разнообразен, с чередованием их для различных мышечных групп, чтобы обеспечить распределение мышечной нагрузки равномерно на конечности и туловище. Упражнения проводятся с использованием физкультурного инвентаря (палки, обручи и т. д.) и без него. С помощью общеразвивающих упражнений формируется правильная осанка, развиваются некоторые физические качества (ловкость, гибкость, сила, быстрота), совершенствуется координация движений. Затем следуют упражнения в основных движениях - обучение новым движениям или совершенствование и закрепление известных. Каждый вид основного движения предлагается детям для выполнения в изолированном варианте или в комбинациях с другими.

Основная часть заканчивается подвижной игрой, включающей также одно или несколько основных движений (бег, поскоки, лазание и т. п.).

Задачи заключительной части: обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей. В этой части проводятся различные виды ходьбы, ходьба с выполнением движений, тренирующих дыхание и др., игра малой подвижности с двигательными заданиями.

Общая продолжительность и длительность структурных частей физкультурных занятий детей 3-7 лет (в минутах) составляет:

Возрастная группа	Продолжительность всего занятия	Длительность структурных частей				
		Вводная	Основная			Заключительная
			Общеразвивающие упражнения	Обучение основным движениям	Подвижные игры	
3-4	15-20	2-3	4-5	9-10	3-4	2-3
4-5	20-25	3-4	5-6	11-12	3-4	3-4
5-6	25-30	3-4	6-7	13-15	4-5	4-5
6-7	30-35	3-4	7-8	14-15	4-5	4-5

В зависимости от поставленной задачи, программного материала, места проведения (в зале, на улице), структура и продолжительность частей занятия может меняться при условии соблюдения нагрузки физиологическим возможностям ребенка.

Физкультурные занятия организуются фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Расписание непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.

РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПОНЕДЕЛЬНИК	
9.00	1-Я МЛАДШАЯ ГРУППА «Солнечные зайчики»
9.10	СТАРШАЯ ГРУППА №1 «Осьминожки»
9.35	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №1 «Капитошки»
10.10	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №2 «Затейники»
ВТОРНИК	
9.25	2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА «Радуга»
9.45	СРЕДНЯЯ ГРУППА «Веселые котята»
10.10	СТАРШАЯ ГРУППА №2 «Солнышко»
СРЕДА	
9.00	1-Я МЛАДШАЯ ГРУППА
9.10	СТАРШАЯ ГРУППА №1
9.40	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №1
10.15	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №2
ЧЕТВЕРГ	
9.10	2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА
9.30	СРЕДНЯЯ ГРУППА
9.50	СТАРШАЯ ГРУППА №1
ПЯТНИЦА	
9.00	1-Я МЛАДШАЯ ГРУППА
9.15	2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА
9.35	СРЕДНЯЯ ГРУППА
10.00	СТАРШАЯ ГРУППА №1
10.30	СТАРШАЯ ГРУППА №2
15.20	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №1
15.50	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №2

3.5.Режим двигательной активности детей.

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и продолжительность занятий (мин.)**			
		3-4 года	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**

Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю			
		15-20	20-25	25-30	30-35
	На улице	1 раз в неделю			
		15-20	20-25	25-30	30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме	Утренняя гимнастика	Ежедневно (по желанию детей)			
		5-6	6-8	8-10	10-12
	Подвижные игры и	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней			
	физические упражнения на прогулке	прогулках)			
		15-20	20-25	25-30	30-40
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
		5-6	6-8	8-10	10-12
	Физкультурные минутки	Ежедневно в середине статических занятий			
		3-5	3-5	3-5	3-5
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
		15-20	20-30	30-40	35-45
	Физкультурный праздник	2 раза в год			
		—	До 45	До 60	До 60
	День здоровья	1 раз в квартал			
		+	+	+	+
Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно			

3.6.Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическоеразвития.

3.6.1.Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе (от 3 до 4 лет).

Период	Тема	Задачи	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01 – 04 07–11	Период адаптации		Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Машины разные нужны»
14–18	Детский сад	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Мониторинг.	
21.09– 25.09	Безопасность дорожного движения	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Мониторинг.	
ОКТЯБРЬ			
28.09– 02.10	Фрукты. Сад.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	День здоровья «Спорт – залог здоровья»
05-09	Овощи. Огород	Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	
12–16	Семья.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	
19– 23	Труд людей осенью.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	
26 – 30	Человек, части тела	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении	

		на полусогнутые ноги в прыжках.	
НОЯБРЬ			
02 – 06	Национальные праздники Крыма. Народная культура и традиции	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Тематический физкультурный досуг «Золотой лес»
09– 13	Продукты	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	
16 – 20	Домашние животные и птицы	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	
23 – 27	Дикие животные и птицы	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
ДЕКАБРЬ			
30.11 –04.12	Здравствуй, зимушка-зима!	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	День здоровья «Зимние забавы»
07 – 11	Зимние забавы	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	
14 – 18	Книги. Сказки	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
21 – 25	Всего дороже доброта	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	
28 – 31	Новый год.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.	
ЯНВАРЬ			
11 – 15	Животные жарких стран.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Чтоб не ссориться с огнем, нужно больше знать о
18 – 22	Животные холодных стран.	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	

25 – 29	Наземный транспорт	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	нем!»
ФЕВРАЛЬ			
01 – 05	Водный и воздушный транспорт.	Упражнять в ходьбе и беге между предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Спортивный досуг «А ну-ка, мальчики!»
08 – 12	Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	
15 – 19	День защитника Отечества.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	
22 – 26	Инструменты	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	
МАРТ			
01 – 05	Мамин день	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Тематический физкультурный досуг «Веселые матрешки»
09 – 12	Весна.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	
15 – 19	Цветы	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	
21 – 26	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
29.03– 02.04	Посуда.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	
АПРЕЛЬ			
05 – 09	Насекомые.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Спортивно-музыкальный досуг «Космическое путешествие»
12 – 16	Дом и его части.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на	

		ладонях и ступнях.	
19 – 23	Мебель	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Мониторинг.	
26 – 30	Труд людей весной.	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Мониторинг.	
МАЙ			
04 – 07	Игрушки	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	День здоровья «Летние игры»
11 – 14	Моя малая Родина. Мое село.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	
17 – 21	Ягоды. Грибы.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	
24 – 28	Мое безопасное лето	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнение в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	

3.6.2.Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическоеразвитие» в средней группе (от 4 до 5 лет).

Период	Тема	Задачи	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01 – 04	До свиданья, лето!	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Машины разные нужны»
07 – 11	В здоровом теле - здоровый дух	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	
14 – 18 сентября	Осень. Деревья. Кусты. Лес.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить	

		подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Мониторинг.	
21 – 25	Безопасность дорожного движения Огород.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Мониторинг.	
ОКТЯБРЬ			
28 - 02	Овощи и фрукты	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	День здоровья «Спорт – залог здоровья»
05 - 09	Семья	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	
12 - 16	Энергосбережение	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	
19 - 23	Труд людей осенью.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	

26 - 30	Человек, части тела	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	
НОЯБРЬ			
02 - 06	Национальные праздники Крыма. Народная культура и традиции	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»
09 - 13	Продукты.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	
16 - 20	Домашние животные и птицы	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	
23 - 27	Дикие животные и птицы	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	
ДЕКАБРЬ			
30.11-04.12	Здравствуй, зимушка-зима!	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	День здоровья «Зимние забавы»
07 - 11	Зимние забавы.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить	

		ползание на четвереньках.	
14- 18	Книги. Сказки	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
21 - 25	Всего дороже доброта	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	
28 - 31	Новый год.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	
ЯНВАРЬ			
11 - 15	Животные жарких стран.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Чтоб не ссориться с огнем, нужно больше знать о нем!»
18 - 22	Животные холодных стран.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
25 - 29	Наземный транспорт	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
ФЕВРАЛЬ			
01- 05	Водный и воздушный транспорт.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Спортивный праздник «Защитники Отечества»
08 - 12	Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
15 - 19	День защитника Отечества.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	
22 - 26	Инструменты	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	
МАРТ			
01 - 05	Мамин день.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением	Тематический

		заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	физкультурный досуг «Веселые матрешки»
09 - 12	Весна.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	
15- 19	Цветы.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	
21 - 26	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	
29.03 02.04	Посуда	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	
АПРЕЛЬ			
05- 09	Насекомые	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Спортивно-музыкальный досуг «Космическое путешествие»
12 - 16	Дом и его части.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и	

		глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
19- 23	Мебель. Бытовые приборы	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Мониторинг.	
26- 30	Труд людей весной	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места ;развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу ;повторить задания с бегом прыжками	
МАЙ			
04 - 07	Игрушки	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	День здоровья «Летние игры»
11 - 14	Моя. малая Родина. Мое село.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	
17 - 21	Ягоды. Грибы.	Упражнять в ходьбе парами, ходьбе и беге врассыпную, в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках.	
24 - 28	Мое безопасное лето	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне, упражнять в прыжках с препятствием, развивать ловкость при метании на дальность.	

3.6.3.Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическоеразвитие» в старшей группе (от 5 до 6 лет).

Период	Тема	Задачи	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01-04	До свиданья, лето! Здравствуй детский сад!	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании	Спортивно-музыкальный досуг по ПДД «Я соблюдаю

		мяча. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ПДД! А ты?»
07-11	В здоровом теле – здоровый дух	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	
14-18	Осень. Деревья. Кусты. Лес.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Мониторинг.	
21 – 25	Безопасность дорожного движения	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Мониторинг.	
ОКТЯБРЬ			
28 .09-02.10	Овощи и фрукты	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	День здоровья «Спорт, здоровье, я»
05-09	Семья	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	

12 – 16	Энергосбережение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	
19 – 23	Труд людей осенью.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	
26-30	Человек, части тела	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	
НОЯБРЬ			
02-06	Национальные праздники Крыма. Народная культура и традиции	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»
09 – 13	Продукты	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	
16 – 20	Домашние животные и птицы	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	
23 – 27	Дикие животные и птицы	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	

ДЕКАБРЬ			
30.11 - 04.12	Здравствуй, зимушка-зима!	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	День здоровья «Зимняя Олимпиада»
07 – 11	Зимние забавы.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	
14 – 18	Книги. Сказки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	
21 -25	Всего дороже доброта	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	
28 – 31	Новый год	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	
ЯНВАРЬ с 01 по 10 каникулярный период			
11 – 15	Животные жарких стран.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Спортивно-музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Огонь - наш друг, огонь – наш враг»
18 – 22	Животные холодных стран.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание на равновесие.	
25 – 29	Наземный транспорт	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	
ФЕВРАЛЬ			
01 – 05	Водный и воздушный транспорт.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Спортивный праздник «Наша армия сильна!»
08-12	Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под	

		палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание в цель и на дальность.	
15-19	День защитника Отечества.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	
22-26	Инструменты.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
МАРТ			
01 – 05	Мамин день.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Тематический физкультурный досуг «Ярмарка»
09-12	Весна.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
15-19	Цветы	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатывание мяча; повторить игровые упражнения с прыжками.	
21-26	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.	
29.03-02.04	Посуда	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	
АПРЕЛЬ			
05-09	Насекомые.	Повторить ходьбу и бег между предметами;	Спортивно-

		разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	музыкальный досуг «Здравствуй, Космос!»
12-16	Дом и его части	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	
19-23	Мебель. Бытовые приборы	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Мониторинг.	
26-30	Труд людей весной.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. Мониторинг.	
МАЙ			
04-07	Игрушки	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	День здоровья «Летняя Олимпиада»
11-14	. Моя малая Родина .Мое село.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	
17-21	Ягоды. Грибы.	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 минут, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. Упражнять в беге между предметами, разучить игру «Бездомный заяц», повторить игровые упражнения с мячом.	
24-28	Мое безопасное	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега;	

	лето	отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.	

3.6.4.Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическоеразвитие» в подготовительной группе (от 6 до 7 лет).

Период	Тема	Задачи	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01-04	До свиданья, лето! Здравствуй детский сад!	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Я соблюдаю ПДД! А ты?»
07-11	В здоровом теле – здоровый дух	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	
14-18	Осень. Деревья. Кусты. Лес.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Мониторинг.	
21 – 25	Безопасность дорожного движения	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Мониторинг.	
ОКТЯБРЬ			

28 .09 - 02.10	Овощи и фрукты	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	День здоровья «Спорт, здоровье, я»
05-09	Семья	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
12 – 16	Энергосбережение	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	
19 – 23	Труд людей осенью.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	
26-30	Человек, части тела	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	
НОЯБРЬ			
02-06	Национальные праздники Крыма. Народная культура и традиции	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»
09 – 13	Продукты	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через	

		предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	
16 – 20	Домашние животные и птицы	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	
23 – 27	Дикие животные и птицы	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	
ДЕКАБРЬ			
30.11 - 04.12	Здравствуй, зимушка-зима!	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	День здоровья «Зимняя Олимпиада»
07 – 11	Зимние забавы.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	
14 – 18	Книги. Сказки.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	
21 -25	Всего дороже доброта	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	
28 – 31	Новый год	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	
ЯНВАРЬ с 01 по 10 каникулярный период			
11 - 15	Животные жарких стран.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Огонь – наш
18 – 22	Животные холодных стран.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание на равновесие.	
25 – 29	Наземный	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в	

	транспорт	равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	друг, огонь – наш враг»
ФЕВРАЛЬ			
01 – 05	Водный и воздушный транспорт.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Спортивный праздник «Наша армия сильна!»
08-12	Профессии.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание в цель и на дальность.	
15-19	День защитника Отечества.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	
22-26	Инструменты.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
МАРТ			
01 – 05	Мамин день.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Тематический физкультурный досуг «Ярмарка»
09-12	Весна.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	
15-19	Цветы	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатывание мяча; повторить игровые упражнения с прыжками.	
21-26	Одежда. Обувь. Головные уборы.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	

		Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.	
29.03 - 02.04	Посуда	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	
АПРЕЛЬ			
05-09	Насекомые.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Спортивно-музыкальный досуг «Здравствуй Космос!»
12-16	Жилища людей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	
19-23	Мебель. Бытовые приборы	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Мониторинг.	
26-30	Труд людей весной.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде инструктора; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. Мониторинг.	
МАЙ			
04-07	Игрушки	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	День здоровья «Летняя Олимпиада»
11-14	Моя малая Родина. Мое село.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	
17-21	Ягоды. Грибы.	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 минут, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени, упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, в	

		прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. Упражнять в беге между предметами, разучить игру «Бездомный заяц», повторить игровые упражнения с мячом.	
24-28	Мое безопасное лето	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур. Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.	

3.7.Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников,мероприятий.

Физкультурные досуги и спортивные праздники способствуют всестороннему развитию ребенка: будят его интерес к окружающему миру, расширяют кругозор, воспитывают любовь к Родине и труду, уважение к людям. Любой из досугов или праздников основан на играх, которые являются естественным средством развития ребенка.

В основе содержания сценария досуга или праздника лежат веселая игровая ситуация, сказочный сюжет, явление природы, или они приурочены к календарным датам, российским или международным праздникам (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.д.).

Каждый досуг или праздник строится на знакомом детям материале (различные игры, песни, танцы, музыкально-ритмические композиции, стихотворения, забавы и др.).

В физкультурных досугах и спортивных праздниках участвуют все дети группы или дети нескольких групп (в зависимости от сценария).

Для успешного проведения любой из форм активного отдыха детей к ее подготовке привлекаются различные специалисты, воспитатели и родители детей.

При проведении досугов и праздников тщательно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и правила: оптимальный температурный режим, чистота в помещении физкультурного зала, подготовка спортивной площадки, подбор и подготовка спортивного инвентаря, атрибутов, пособий и т.д.

Длительность досугов в младшем дошкольном возрасте не превышает 15 – 30, а в старшем дошкольном возрасте – 30 – 45 минут, длительность праздников не превышает 45 – 60 минут. Содержание досуга или праздника тщательно продумывается для того, чтобы весь материал был понятен и доступен детям.

Календарный план спортивных мероприятий на 2022-2023 г.

	Младшая группа	***Средняя группа***	***Старшая группа***	***Подготовительная группа***
Сентябрь	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Машины разные нужны»	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Машины разные нужны»	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Я соблюдаю ПДД! А ты?»	Спортивно – музыкальный досуг по ПДД «Я соблюдаю ПДД! А ты?»

Октябрь	День здоровья «Спорт – залог здоровья»	День здоровья «Спорт – залог здоровья»	День здоровья «Спорт, здоровье, я»	День здоровья «Спорт, здоровье, я»
Ноябрь	Тематический физкультурный досуг «Золотой лес»	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»	Спортивный праздник ко дню Народного единства «Спортивные игры народов Крыма»
Декабрь	День здоровья «Зимние забавы»	День здоровья «Зимние забавы»	День здоровья «Зимняя Олимпиада»	День здоровья «Зимняя Олимпиада»
Январь	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Чтоб не ссориться с огнем, нужно больше знать о нем!»	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Чтоб не ссориться с огнем, нужно больше знать о нем!»	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Огонь - наш друг, огонь – наш враг»	Спортивно – музыкальный досуг по противопожарной безопасности «Огонь - наш друг, огонь – наш враг»
Февраль	Физкультурный досуг «А ну-ка, мальчики!»	Спортивный праздник «Защитники Отечества»	Спортивный праздник «Наша армия сильна!»	Спортивный праздник «Наша армия сильна!»
Март	Тематический физкультурный досуг «Веселые матрешки»	Тематический физкультурный досуг «Веселые матрешки»	Тематический физкультурный досуг «Ярмарка»	Тематический физкультурный досуг «Ярмарка»
Апрель	День здоровья «Весеннее пробуждение природы»	День здоровья «Весеннее пробуждение природы»	День здоровья «Весеннее пробуждение природы»	День здоровья «Весеннее пробуждение природы»
Май	День здоровья «Летние игры»	День здоровья «Летние игры»	День здоровья «Летняя Олимпиада»	День здоровья «Летняя Олимпиада»

3.8.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Воспитание и обучение детей будет эффективным только в том случае, если усилия детского образовательного учреждения и родителей направлены на одну цель, если между педагогами и семьей складываются отношения сотрудничества, сопереживания.

Работа инструктора по физической культуре в ДОУ с родителями (законными представителями) детей охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления дошкольников.

Структура взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями представлена следующими направлениями работы:

1. Ознакомительно-диагностическое направление:

- Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий (результатов мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»);

- Анкетирование (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребенка в домашних условиях и др.);
- Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и др.) с целью своевременного выявления каких-либо проблем (гиперактивность ребенка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения;
- Беседы с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры, ознакомления с планом работы по физическому воспитанию.

2. Наглядно-информационное направление:

- Оформление стендов;
- Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания;
- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности.

3. Консультативное направление:

- Консультации для родителей;
- Семинары;
- Лекции;
- Беседы.

4. Субъективно-дифференцированное направление:

- Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации; показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий в домашних условиях в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребенка и пр.);
- Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе, по мере необходимости.

5. Репрезентативно-практическое направление:

- Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, сюжетные, танцевально-ритмические и др.);
- Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками;
- Обучение родителей проведению подвижных игр.

6. Рекреационно-досуговое направление:

- Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах;
- Совместные дни здоровья;

7. Перспективное направление:

- Совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий;
- Определение объема необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;
- Совместное примерное планирование тем для консультаций, семинаров, бесед, практических занятий и др.

3.9.Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала.

№	Наименование оборудования	Размеры	Кол-во (шт)
1.	Шведская стенка (крепление 15 см от стены)	Высота 250 см, ширина пролета 75 см	3 пролета
2.	Мат гимнастический поролоновый в чехле	100 см*100 см*10 см	2
3.	Мат гимнастический тентованный	200 см*100 см*10 см	1
4.	Мат гимнастический «Классики»	200 см*100 см*5 см	1
5.	Скамейка гимнастическая	Длина 250 см, ширина 20 см, высота 23 см	2
6.	Доска ребристая деревянная	Длина 150 см, ширина 24 см	2
7.	Дуги для подлезания	Высота 50 см, ширина 70 см	3
8.	Канат толстый	Длина 360 см, диаметр 4 см	1
9.	Канат тонкий	Длина 380 см, диаметр 1 см	1
10.	Скакалки цветные пластиковые	Длина 170 см	15
11.	Скакалки гимнастические	Длина 300 см	6
12.	Мешочки для метания с песком, цвет – зеленый, голубой, фиолетовый	Масса 200 г	33
13.	Мяч малый пластмассовый	Диаметр 8 см	1 набор
14.	Мячи резиновые средние пупырчатые	Диаметр 15 см	20
15.	Мячи резиновые средние	Диаметр 18 см	15
16.	Мячи малые баскетбольные	Диаметр 17 см	2
17.	Кольцо баскетбольное металлическое	Диаметр 30 см	1
18.	Ворота для мини-футбола пластмассовые	71,5 см * 35 см * 55 см, диаметр трубок 25 мм	2
19.	Комплект следов ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика		1
20.	Обручи средние пластмассовые	Диаметр 60 см * 22 мм	30
21.	Обручи большие пластмассовые	Диаметр 70 см * 22 мм	30
22.	Палки гимнастические	Длина 72 см * 20 мм	30
23.	Кегли цветные пластиковые	24 – 26 см	20
24.	Кубики пластиковые цветные	Ребро 75 мм	15
25.	Ленты цветные на резинке		На группу
26.	Мишень вертикальная	Высота стойки 130 см, диаметр мишени 50 см	2
27.	Ракетки для бадминтона		2 пары
28.	Набор мягких модулей «На старт»: ✓ *модули мягкие цветные;* ✓ *парные модули на липучках;* ✓ *малые пластиковые мячи;* ✓ *эстафетные палочки;* ✓ *скакалки резиновые;* ✓ *следы ног дермонтиновые;* ✓ *следы рук дермонтиновые;* ✓ *круги дермонтин. большие (30см);* ✓ *круги дермонтин. малые (7 см);* ✓ *набор цифр дермонтин. (0 - 9);* ✓ *набор геометрич. фигур дермон.* ✓ *канат тонкий (длина 600 см);*		1 набор: *12* *12* *12* *12* *12* *6* *6* *12* *12* *1 набор* *1 набор* *2*

	✓ *обручи пластмас. (диаметр 80 см);* ✓ *палки гимнастич. (длина 106 см);* ✓ *сумка-чехол дермонтиновая.*		*6* *6* *1*
29.	Мягкие модули «Тоннель для подлезания»	100 * 78 * 62	2

4. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. Сборник игр и упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 48 с.

2. Ефименко Н. Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр – занятий. 6 – 7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Учебно – метод. пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.

3. Ефименко Н. Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Веста: Издательство «Ранок», 2004. – 64 с.

4. Зуева Т.Л. Коррекционно – речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками. Учебно – методическое пособие. – М., Цент педагогического образования, 2008. – 112 с.

5. Кириллова Ю. А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс»», 2013. – 128с.

6. Кириллова Ю. А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс»», 2012. – 368 с.

7. Кириллова Ю.А., Лебедева М. Е., Жидкова Н. Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет: Методическое пособие. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 - 224 с.

8. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. «Просвещение», 1978. – 158с.

9. Методические рекомендации по составлению рабочих программпедагогов образовательных организаций, реализующихобразовательные программы дошкольного образования / Санкт – Петербургская академия постдипломного педагогического образования. Институт детства. Кафедра дошкольного образования. – СПб, 2014.

10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.

11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.

12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.

13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.

14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

16. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд. испр. и дополн. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 368 с.

17. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Санпин 2.4.1.3049-13.

18. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 144 с.

19. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 416 с.

20. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 268 с.

21. Томашевская Л. В., Герц Е. Ю., Андрющенкова Е. В. Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду. Учебно – методическое пособие для педагогов ДОУ и родителей. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2012. – 96 с.

22. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

23. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно – ролевые занятия / авт. – сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.