

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
№17 Василеостровского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ГБОУ СОШ № 17  
№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Т.И. Григорьева

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ОДОД ГБОУ СОШ №17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
на 2022-2023 уч.г.**

**Шмелева Юлия Юрьевна**

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет

г. Санкт-Петербург  
2022

## Содержание

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программ.....	4
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).....	7
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	9
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет .....	9
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет .....	12
2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет .....	16
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет .....	21
2.5. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	27
2.6. Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы .....	31
2.7. Мониторинг степени освоения программы .....	35
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	39
3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	39
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания .....	41
3.3. Организация двигательного режима .....	41
3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия .....	43
3.5. Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре .....	44

# І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников представляет собой внутренний нормативный документ и является основанием для оценки качества физического образовательного процесса в детском саду. Рабочая программа учитывает требования:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Минобрнауки №1155, от 17.10.2013 г.) в разделе 2, пункт 2.6; раздел 3, пункт 3.3.4; раздел 4, пункт 4.6.
  - Санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, срок действия до 01.01.2027);
- Содержание рабочей программы соответствует федеральным государственным стандартам дошкольного образования, содержанию раздела образовательной области «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования ГБОУ СОШ №17 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей системы, которая позволит развить двигательные способности детей, а также своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развитии ребенка.

Содержание рабочей программы по физической культуре реализуется как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни, в самостоятельной игровой и практической деятельности детей, а также на спортивных праздниках, развлечениях и досугах.

Рабочая программа состоит из 3 разделов, рассчитана на четыре года обучения: Методы, приемы и способы организации детей подбираются с учетом задач программы, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений. Два раза в году проводится мониторинг, выявляющий степень освоения программы.

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.08.2023 года).

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы** - построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни, ответственности в сохранении собственного здоровья.

**Основными задачами являются:**

1. создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития детей, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций;
2. сохранение и укрепление здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей;
3. приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.

4. охрана и укрепление здоровья детей с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе и бегу; умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

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

- обеспечение преемственности и взаимосвязи в деятельности инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов в разнообразных организационных формах обучения посредством реализации интеграционного подхода в планировании ООД;
- распределение оптимального режима двигательной активности в ОДОД ГБОУ СОШ №17 в течение недели, в соответствии с требованиями СанПина, способствующего своевременному развитию моторных функций;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей, способствующее правильному формированию опорно-двигательного аппарата, а также выполнению основных видов движений;
- создание условий для целесообразного становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, и др.);
- обеспечение преемственности и взаимосвязи в работе педагогов и специалистов при организации индивидуальной работы с детьми.

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

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогу посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать нервную систему детей.

**Рост** ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Рост детей находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

**Масса тела** ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 2 кг. К 6-7 годам масса тела удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

**Костная система** ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. У детей 6-7 лет уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора дает возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий.

**Окостенение опорно-двигательного аппарата** начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, формирование свода стопы. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника, заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

**Мышечный тонус** в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». К концу дошкольного возраста укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых семи лет у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Потребность в двигательной активности у многих детей настолько велика, что врачи и физиологи называют период от 5 до 7 лет «возрастом двигательной расточительности». Одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Система работы по физическому развитию строится с учетом возрастных психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации оздоровительных и закаляющих мероприятий.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

Конечным результатом освоения рабочей программы дошкольного образования по физической культуре, является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

**Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

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

#### **Планируемые результаты:**

##### **Младшая группа от 3 до 4 лет:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

##### **Средняя группа от 4 до 5 лет:**

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

##### **Старшая группа от 5 до 6 лет:**

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

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развита игровая опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, самостоятельное игровое творчество в

подвижных играх. Развито умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развиты коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащены знания о двигательных режимах, видах спорта. Развит интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Сформировано представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащен активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развита звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащен музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развиты музыкально-ритмические способности детей, сформировано умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет

В 2022-2023 учебном году списочный состав воспитанников младшего дошкольного возраста составил \_\_\_ человек:

___ человек, из них ___ девочек и ___ мальчиков. • 1-ю группу здоровья имеют ___ человек • 2-ю группу здоровья имеют ___ человек • 3-ю группу здоровья имеют ___ человек
--

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

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

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### **Основные движения**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу змейкой, враспынную; 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 10м).

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



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

**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.

**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, под-тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

### **Подвижные игры**

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

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки 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».

## **2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет**

В 2022-2023 учебном году списочный состав воспитанников среднего дошкольного возраста составил \_\_\_\_ человек:

\_\_\_\_ человек,

из них \_\_ девочек и \_\_ мальчиков.

- 1-ю группу здоровья имеют \_\_\_\_ человека
- 2-ю группу здоровья имеют \_\_\_\_ человека
- 3-ю группу здоровья имеют \_\_\_\_ человека

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:***

#### **Основные движения**

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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору» и другие.

### 2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет

В 2022-2023 учебном году списочный состав воспитанников подготовительного дошкольного возраста составил \_\_\_ человек:

___	человека,
из них	девочек и мальчиков
•	1-ю группу здоровья имеют ___ человек
•	2-ю группу здоровья имеют ___ человек
•	3-ю группу здоровья имеет ___ человек

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

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

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

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

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в 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. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок 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).  
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

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

**Катание на велосипеде.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **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 мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

## **2.4 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Занятия **тренировочного типа** направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие



данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Тематические занятия**, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

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

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

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

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

**Контрольно-диагностические занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта; прыжки в длину с места; метание мешочка с песком весом 100г. вдаль и т.д.).

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
<b>Занятие</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность детей, дидактические игры, сюжетно – ролевые игры	фронтальная (групповая) по подгруппам индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера	
Развитие физических качеств	Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные досуги Соревновательные состязания	

Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр) Физкультурные досуги	
<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	фронтальная (групповая) по подгруппам индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям		
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно – ролевых играх, дидактических играх, театрализованных играх)	по подгруппам индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижных играх.	

Развитие физических качеств	Подвижные игры Двигательная активность (в том числе в сюжетно – ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных и др.)	
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения	

### Структура физкультурного занятия

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть.** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть.** В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

**Заключительная часть.** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Возрастная группа	Часть занятия, длительность в минутах			
	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Итого
Младшая группа	2-3 мин.	12-15 мин.	2-3 мин.	15-20 мин.
Средняя группа	3-4 мин.	12-15 мин.	3-4 мин.	20-25 мин.
Подготовительная	5-6 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	30-35 мин.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему

здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

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

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

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

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## **2.5 Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы**

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

1. преодоление нарушений общей моторики, координации движений;
2. формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха с помощью специальных гимнастик;
3. включение в занятия элементов фонетической ритмики на закрепление навыков правильного произношения звуков;
4. широкое использование текстовых игр и упражнений на согласование речи с движением;
5. речевое сопровождение всех спортивных заданий и движений;

6. развитие связности высказывания путём объяснения детьми правил игры, последовательности и способа выполнения упражнений;
7. обучение пространственным ориентировкам в играх и упражнениях.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель проверяет спортивную форму детей и обувь, майки следует снять, у детей ничего не должно быть в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- **«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.
- **«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.
- **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.
- **«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- **«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие с родителями**

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

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

## **2.6 Мониторинг степени освоения программы**

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель). Результаты обследования заносятся в «Диагностическую карту», в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

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

Задачи:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями.

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

1. Показатели бега на скорость (30м. в сек.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м	9,4-8,7	9,5-9,9	10,00-10,7
	д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5 лет	м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6 лет	м	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7 лет	м	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

2. Ловкость:

Челночный бег, бег «Змейкой» Инструктор фиксирует время по мере пересечения линии финиша участниками теста. После пробега дистанции всеми детьми, дается вторая попытка. Фиксируется в протоколе обе попытки, затем выделяют лучшую из двух.

Показатели бега на дистанцию 10 м

Возраст	Мальчики	Девочки
4 года	3,3-2,4	3,4-2,6
5 лет	2,5-2,1	2,7-2,2
6 лет	2,2-2,0	2,4-2,2

3. Показатели метания в даль правой/левой рукой (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м пр./лев.	5,5 / 4,8	4,1 / 3,4	2,5 / 2,4
	д пр./лев	5,2 / 3,7	3,4 / 2,8	2,0 / 1,8
5 лет	м пр./лев.	7,5 / 4,7	5,7 / 4,2 3	,9 / 3,0
	д пр./лев.	5,9 / 4,5	4,4 / 3,5	3,5 / 2,5
6 лет	м пр./лев.	9,8 / 5,9	7,9 / 5,3	4,4 / 3,3
	д пр./лев.	8,3 / 5,7	5,4 / 4,7	3,8 / 3,0
7 лет	м пр./лев.	13,9 / 10,8	10,0 / 6,8	6,0 / 5,0 д
	д пр./лев.	11,8 / 8,0	8,3 / 5,6	5,5 / 4,6

#### 4. Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года	м	57 и >	40-35	35 и <
	д	57 и >	35-30	30 и <
4 года	м	70 и >	58-69,5	57и <
	д	70 и >	60-69	57 и <
5 лет	м	92 и >	77,1-91,6	76 и <
	д	87 и >	72,2-86,5	75 и <
6 лет	м	101 и >	86,3-100	85 и <
	д	100 и >	88-99	87 и <
7 лет	м	113 и >	100-112	99 и <
	д	114 и >	98-113,4	97 и <

5. Гибкость Для определения гибкости необходимо иметь скамейку высотой 20-25 см. Ребенок встает на нее и выполняет наклоны вниз – вперед. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. Ноги в коленях не сгибать.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года		3 и >	2	1
4 года	м	7 и >	6-4	3
	д	6 и >	5-4	3
5 лет	м	7 и >	5-3	2
	д	8 и >	7-5	4
6-7 лет	м	6 и >	5	4
	д	8 и >	7-5	4

6. Выносливость Непрерывный бег в равномерном темпе. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. 4 года – 100 метров; 5 лет – 200 метров; 6 лет – 300 метров; 7 лет – 1000 метров.

7. Динамическая выносливость И.П. лежа на спине, подъем туловища скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	5 и >	4	3
5 лет	6 и >	5	5
6 лет	7 и >	5	4
7 лет	8 и >	6-7	5 и <

#### 8. Равновесие

Способность сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	м	3 и >	2,5	2
	д	7 и >	6-5	4 и <
5 лет	м	3 и >	2,5	2
	д	5 и >	4	3 и <
6 лет	м	10 и >	7-9	6 и <
	д	17 и >	10-16	9 и <
7 лет	м	13 и >	9-12	6 и <
	д	27 и >	19-26	9 и <

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Уголок для двигательной активности ребенка;
2. Информационная папка;
3. Физкультурный зал;
4. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием (баскетбольная, футбольная площадка).

#### Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. Нетбук;
3. CD и аудио материал.

#### Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;
3. Игровые атрибуты для подвижных игр;

#### Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

##### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м.)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи:	
<input type="checkbox"/> набивные весом 1 кг	1 шт.
<input type="checkbox"/> маленькие (теннисные и пластмассовые)	30 шт.
<input type="checkbox"/> ортопедические	20 шт.



<input type="checkbox"/> средние (резиновые)	30 шт.
<input type="checkbox"/> большие (баскетбольные, №3)	4 шт.
<input type="checkbox"/> большие (баскетбольные, №1)	4 шт.
<input type="checkbox"/> футбольный	4 шт.
<input type="checkbox"/> фитбол	30 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская	
<input type="checkbox"/> для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25 шт.
<input type="checkbox"/> для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Канаты	
<input type="checkbox"/> длина 3 м.	3 шт.
<input type="checkbox"/> длина 2 м.	2 шт.
<input type="checkbox"/> с узлами	1 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	20 шт.
Парашют	2 шт.
Обруч пластмассовый детский	
<input type="checkbox"/> большой (диаметр 90 см)	5 шт.
<input type="checkbox"/> средний (диаметр 50 см)	20 шт.
Конус для эстафет	20 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	6 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 20 см)	20 шт.
Платочки	20 шт.
Флажки	20 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 15 см)	1 шт.
Набор «ПДД»	1 шт.
Султанчики	10 шт.
Классики, мат	1 шт.
Маски для подвижных игр	15 шт.
Коврики для ЛФК	15 шт.
Дорожка Сенсорная тропа	1 шт.
Корзина для инвентаря малая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Клюшки	8 шт.
Баскетбольное кольцо	2 шт.
Бубен	2 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

### 3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – М. Мозаика-Синтез, 2014. – 124 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М. Мозаика-Синтез, 2014. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М. Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М. Мозаика-Синтез, 2014. – 127 с.
5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада: Из опыта работы. Сост. Е.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.
6. Сулим Е.М. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 144 с.
8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. – М. Мозаика-Синтез, 2015. – 48 с.
9. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Изд-во Скрипторий 2003, 2013. – 120 с.
10. Уробица К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Изд-во Гном, 2015. – 128 с.

### 3.3 Организация двигательного режима

Форма организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Занятия Физическая культура	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Занятие Музыкальное развитие	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Подвижные игры до занятия	2 мин	3 мин	3 мин	3 мин
Физкультминутка	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза (между интеллектуальн., эмоционально-развивающими)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

занятиями)				
Подвижные игры на утренней прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивные упражнения и игры на прогулке	10 мин	10 мин	25 мин	25 мин
Бодрящая гимнастика в постели	7 – 10 мин	7 - 10 мин	11 - 15мин	12 - 15 мин
Подвижные игры после сна	7 мин	8 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на вечерней прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

### 3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия

Форма работы	Место проведения	Периодичность	Группа ДОУ
Мониторинг (с целью выявления физической подготовленности)	Улица	Сентябрь, Апрель	Все
Физкультурный досуг	Музыкальный зал	2 недели Октября	Все
Физкультурный досуг	Музыкальный зал	1 раз в месяц	Все
День здоровья	Музыкальный зал Спортивная площадка	1 раз в квартал	Все
Физкультурно - познавательные занятия	Музыкальный зал	1 раз в месяц	Подготовительная группа
«Внимание, водитель, я –	Улица	Сентябрь	Подготовительная группа

пешеход!»			
«В гостях у Незнайки»	площадка	Сентябрь	Воспитанники и родители ДОУ всех возрастных групп
«Зимние забавы»	площадка	Январь	Все
«День защитника отечества»	Музыкальный зал	Февраль	Все
«Масленица»	площадка	Февраль	Все
Праздник: «Папа, мама и я – спортивная семья»,	площадка	Апрель	Воспитанники и родители ДОУ всех возрастных групп
«Праздник лета»	площадка	Август	Все
Работа с педагогами	Музыкальный зал	Октябрь, Март	Все
Работа с родителями Консультации	Музыкальный зал	В течении года, по запросу родителей	Все

### 3.5 Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре

#### Младшая группа для детей от 3 до 4 лет

Период	Содержание занятия
	<p align="center"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> способствовать участию детей в совместных играх; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> способствовать обогащению опыта детей в разных видах деятельности.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> способствовать развитию речи как средства общения</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> развивать умение маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром</p>

<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<p>темпе под музыку. Формировать навыки более точного выполнения движений, передающих характер изображаемых животных.</p> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет сохранять определенное направление при ходьбе и беге свободно, работая руками; ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга используя все пространство; бегать с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>2. Умеет прокатывать мяч в определенном направлении; ходить по наклонной доске соблюдая равновесие.</li> <li>3. Развито умение ползать на средних четвереньках; умение ходить по узкой поверхности с разным положением рук.</li> <li>4. Умеет правильно принимать и.п. в прыжках; прыгать на двух ногах легко пружиня.</li> <li>5. Развито слуховое внимание и память по средствам игры; артистические способности в играх с имитационным характером.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с кольцами;</li> <li>3. с мячом;</li> <li>4. с кубиками;</li> <li>5. с обручем;</li> <li>6. с флажками;</li> <li>7. с мячом;</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b> Угадай, чей голосок, Ты катись веселый бубен, Воробушки и автомобиль, Карусель, Цветные автомобили, Зайка серенький сидит, Мыши и кот, Мой веселый звонкий мяч, Каждому по игрушке, Флажок, У медведя во бору, Птички в гнздышках, Ты катись веселый бубен, Курочка хохлатка.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> Сдуй пушинку, Найди цыпленка, Соберем яблоки.</p> <p><b>Подвижные игры с музыкальным сопровождением</b> Заинька – паинька, У природы нет плохой погоды.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> укреплять и охранять здоровье детей, формировать и совершенствовать основные виды движений. Развивать активность детей в двигательной деятельности.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> развивать умение имитировать характерные действия персонажей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> способствовать обогащению опыта детей в разных видах деятельности.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу бега, в соответствии с музыкальным фоном.</p>

<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить и бегать по зрительным ориентирам. Формировать умение ходить приставным шагом. Умеет ходить шеренгой по диагонали, строиться шеренгой.</li> <li>2. Умеет сохранять правильную осанку при ходьбе Развито умение бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга Развито умение прокатывать мяч между предметами по прямой; бросать и ловить мяч двумя руками. Владеет навыком броска мяча о пол и ловле двумя руками.</li> <li>3. Развито умение правильно принимать исходное положение при метании; броске мяча одной рукой снизу; умение бросать мяч из-за головы.</li> <li>4. Развито умение спрыгивать в глубину и в заданное место, с гимнастической скамейки; прыгает на двух ногах.</li> <li>5. Развито умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед. Сформировано умение прыгать со сменой положения ног по типу «ножницы».</li> <li>6. Умеет ползать на четвереньках; перелезать через бревно боком сохраняя равновесие.</li> <li>7. Развито чувство ритма, умение действовать согласованно, одновременно по сигналу.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с платочком;</li> <li>3. с мячом;</li> <li>4. с кубиками;</li> <li>5. с обручем;</li> <li>6. с флажками;</li> <li>7. под музыкальное сопровождение</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b> Лохматый пес, Покатаемся на санках, Снежная королева, Зайка серенький сидит, Снежинки и ветер, Самолеты.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> Найди снежок, Пингвины с мячом, Сдуй снежинку, Весёлые снежинки, Снежки, Дует на вертушку, Дует ветерок.</p> <p><b>Подвижные игры с музыкальным сопровождением</b> Снежинки, Как-то мы в лесу гуляли.., Три пингвина</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> укреплять и охранять здоровье детей, формировать и совершенствовать основные виды движений. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> развивать умение имитировать характерные действия персонажей. Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> способствовать обогащению опыта детей в разных видах деятельности.</p>

<p>Март Апрель Май</p>	<p><b>Речевое развитие:</b> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> продолжать знакомить с жанром музыкального произведения (марш). Развивать умение маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку.</p> <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, с выполнением заданий, в парах. Сформировать умение ходить с высоким подниманием колена. Умеет бегать с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>2. Развито умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и на месте, с продвижением вперед.</li> <li>3. Умеет прокатывать мяч с целью сбить предмет.</li> <li>4. Развито равновесие, координация при лазании по гимнастической стенке и при ходьбе по канаты приставным шагом.</li> <li>5. Развита быстрота реакции, ловкость и координация движений, умение начинать движение после звукового сигнала.</li> <li>6. Развито умение действовать совместно, дружеские взаимоотношения в игре и соревновании.</li> <li>7. Развито чувство ритма, артистические способности в играх с имитационным характером.</li> </ol> <p><b>ОРУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с платочком;</li> <li>3. с гимнастической палкой;</li> <li>4. с лентами;</li> <li>5. с мешочком;</li> <li>6. с флажками;</li> <li>7. под музыкальное сопровождение;</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b> Соберем ленты, Наседка и цыплята, Медведь, Тишина, Мыши и кот, Мой веселый звонкий мяч, Побежал веселый бубен.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> Найди цыпленка, Угадай, чей голосок.</p> <p><b>Подвижные игры с музыкальным сопровождением</b> Зайчика-паинька, У природы нет плохой погоды.</p>
--------------------------------	--

**Средняя группа для детей от 4 до 5 лет**

Период	Содержание занятия
	<p><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> развивать у дошкольников интерес к различным видам игр; побуждать к активной деятельности.</p>

<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<p>Способствовать развитию любознательности. Помогать детям доброжелательно общаться со сверстниками.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> продолжать работу по сенсорному развитию в разных видах деятельности.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><b>Художественно эстетическое развитие:</b> продолжать формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, самостоятельно менять движения в соответствии с формой музыки.</p> <p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить в колонне, выполняя задания по звуковому сигналу; ходить приставным; гимнастическим шагом; менять направление движения при ходьбе.</li> <li>2. Умеет мягко приземляться на полусогнутые ноги при прыжках; прыгает мягко, бесшумно. Сформировано умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед сочетая умение отталкиваться со взмахом рук.</li> <li>3. Умеет ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Умеет приседать на корточки при ползании. Развито умение подлезать под гимнастическую палку.</li> <li>4. Развито умение принимать правильное и.п. при бросках мяча; равновесие при ходьбе по узкой поверхности.</li> <li>5. Развита ловкость, быстрота, образное восприятие ситуации в подвижной игре. Зрительная координация, ориентировка в пространстве; чувство ритма.</li> <li>6. Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдая правила игры.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с мешочками;</li> <li>3. с кубиками;</li> <li>4. с коротким шнуром;</li> <li>5. с флажком.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b> У медведя во бору, Найди свой цвет, Ты катись веселый бубен, Совушка, Ау, ау, угадай, где я стою!, Зайцы и волк, Кролики, День и ночь, Зайцы и морковка, Мы топаем ногами, Мы веселые ребята, Карусель, Лиса в курятнике, Мышеловка, Огуречик.</p> <p><b>Эстафеты:</b> Соберем урожай</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> Сдуй листочек, Сдуй пушинку, Подуй на вертушку,</p> <p><b>Подвижные игры с музыкальным сопровождением:</b> Виноватая тучка, У природы нет плохой погоды.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> совершенствовать умение детей</p>



<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p>определять и называть местоположение предмета (слева, справа, рядом около, между). Приучать к самостоятельному выполнению правил игр.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> развивать умение определять пространственные направления от себя. Двигаться в заданном направлении (вперед-назад, направо-налево, вверх-вниз).</p> <p><b>Речевое развитие:</b> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений (падают снежинки).</p> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить в паре; ходить, высоко поднимая колени. Развивать ходьбу с зажатым мячом коленями. Умеет ходить, сохраняя правильную осанку.</li> <li>2. Развито умение бегать энергично отталкиваясь носком; бегать враспынную по всей площади.</li> <li>3. Развито умение строится две колонны из одной.</li> <li>4. Умеет ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; ходить по гимнастической скамейке с разными положениями рук.</li> <li>5. Умеет принимать правильное положение при метании; метать малый мяч. Сформировано умение ловить мяч двумя руками не прижимая к груди; отбивать мяч, стоя на месте.</li> <li>6. Развито умение прыгать из глубокого приседа; прыжки с продвижением вперед; прыжки на месте с зажатым мячом коленями.</li> <li>7. Умеет ходить по узкой доске, пролезать между палками боком. Развито умение пролезать под ограниченной поверхностью. Умеет бегать по наклонной доске.</li> <li>8. Развито равновесие, выносливость, выдержка, пространственная ориентировка; зрительная память и внимание; умение действовать по сигналу; чувство ритма.</li> <li>9. Развито умение участвовать в играх с сюжетом; соблюдать простейшие правила игры.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с платочком;</li> <li>3. с малым мячом;</li> <li>4. с кубиком;</li> <li>5. с кеглей;</li> <li>6. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b> Мороз красный нос, Снежинки и ветер, Угадай кто ушел, Смелые мышки, Снеговик, Пингвины с мячом, Медведь, Покатаемся на санках, Ау, ау, угадай, где я стою!, Самолеты, Зайцы в лесу, Зайка серенький сидит.</p> <p><b>Эстафеты:</b> Кавалеристы.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> Кого назвали-ловит мяч, Сдуй снежинку, Пингвин и рыбка.</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на различных</p>

органов и систем организма. Продолжать совершенствовать навыки основных движений.

**Социально-коммуникативное развитие:** пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми; к самостоятельному выполнению правил игр.

**Познавательное развитие:** развивать умение определять пространственные направления от себя. Познакомить с пространственными отношениями: далеко–близко.

**Речевое развитие:** пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.

**Художественно-эстетическое развитие:** продолжать развивать эстетическое восприятие, образные представления, воображение, эстетические чувства, художественно-творческие способности.

#### **Планируемые результаты развития интегративных качеств**

1. Умеет ходить приставным шагом; ходить в колонне выполняя задания по звуковому сигналу. Бегать меняя направление по звуковому сигналу
2. Развито умение энергично отталкиваться при прыжках.
3. Развита техника владения мячом при выполнении ОРУ; техника метания мяча в горизонтальную цель; умение прокатывать мяч в парах между предметами.
4. Умеет ходить по гимнастической скамейке с предметом в руках; пролезать боком через предметы.
5. Развита выдержка, ловкость, равновесие. Развито умение быстро реагировать на сигнал.
6. Развиты умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности.
7. Развито умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

#### **ОРУ:**

1. без предметов;
2. с лентами;
3. с мячом;
4. с малым мячом;
5. с средним мячом;
6. с кеглей;
7. с флажком;
8. под музыкальное сопровождение.

#### **Подвижные игры:**

Медведь, Мы веселые ребята, Зайцы в лесу, Хитрая лиса, Смелые мышки, Космонавты, Флажок, Ты катись веселый бубен, Ау, ау, угадай, где я стою!.

#### **Эстафеты:**

Попади в корзину, Челночный бег.

#### **Игровые упражнения:**

Мы топаем ногами, Девочки и мальчики.

#### **Подвижные игры с музыкальным сопровождением:**

У природы нет плохой погоды.

**Подготовительная группа для детей от 6 до 7 лет**

Период	Содержание занятия
<p>Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<p align="center"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении. Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми; к самостоятельному выполнению правил игр.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> продолжать развивать умение определять пространственные направления от себя. Познакомить с пространственными отношениями: далеко-близко.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> продолжать развивать выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.</p> <p align="center"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге колонной по одному, переходить с бега на ходьбу.</li> <li>2. Умеет ходить и бегать с четким фиксированием поворотов; сохранять правильную осанку во время ходьбы, а также при ходьбе на повышенной опоре.</li> <li>3. Развита точность движений при броске мяча. Развита точность броска на ограниченную высоту в парах.</li> <li>4. Развита координация движений в упражнениях с мячом.</li> <li>5. Умеет прыгать на двух ногах; действовать по сигналу. Сформирован навык приземления на полусогнутые ноги после прыжка.</li> <li>6. Умеет ходить по гимнастической скамейке с приседанием.</li> <li>7. Развита точность лазания по гимнастической стенке.</li> <li>8. Развито умение подлезать под предмет боком без внешней помощи.</li> <li>9. Развит интерес к участию в разнообразных играх с элементами соревнования.</li> </ol> <p align="center"><b>ОРУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. в парах;</li> <li>3. с мячом;</li> <li>4. с веревкой;</li> <li>5. с гимнастической палкой;</li> <li>6. с лентами;</li> <li>7. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b> Ты катись веселый бубен, Ровным кругом, друг за другом, Найди свою пару, Угадай, чей голосок, Ловишки, Удочка, Летает, не летает, Ловишка</p>

	<p>с мячом, Совушка, Эхо, Горелки, Золотые ворота, Перелет птиц, Затейники, Мы веселые ребята. Тишина.</p> <p><b>Эстафеты:</b> Челночный бег, Одень кольцо, Построй пирамиду, Попади в корзину.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> Измерь длину удава.</p> <p><b>Подвижные игры с музыкальным сопровождением:</b> У природы нет плохой погоды.</p>
<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Продолжать совершенствовать навыки основных движений.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях. Поощрять попытки высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> совершенствовать умение ориентироваться в окружающем пространстве; понимать смысл пространственных отношений двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> пополнять и активизировать словарь.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> продолжать развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки; умение свободно ориентироваться в пространстве.</p> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить и бегать по кругу соблюдая равномерную дистанцию друг от друга; ходить в колонне с изменением направления; ходить с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением.</li> <li>2. Развит навык построения в две колонны.</li> <li>3. Развит навык броска мяча в корзину в баскетбольное кольцо; бросков мяча в тройках.</li> <li>4. Развито умение сохранять равновесие при ходьбе: боком, приставным шагом, перешагивая.</li> <li>5. Развит навык энергичного отталкивания в прыжках через шнур; прыжки на правой и левой ноге попеременно.</li> <li>6. Умеет ходить по гимнастической скамейке боком сохраняя правильную осанку.</li> <li>7. Развит навык техники ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с предметом; подлезания под ограниченную поверхность боком.</li> <li>8. Развита быстрота реакции, внимание; выносливость, сила, координация движений.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. мешочком;</li> <li>3. гимнастической палкой;</li> <li>4. с веревкой;</li> <li>5. с обручем;</li> <li>6. под музыкальное сопровождение</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b></p>

	<p>Мороз красный нос, Эхо, Ловкие ребята, Поймай хвост дракона, Снеговик, Хитрая лиса, Два мороза, Быстро возьми, быстро положи, Белые медведи, Угадай, чей голосок, Защитник, Золотые ворота.</p> <p><b>Эстафеты:</b> Пингвины с мячом, Перетягивание каната. Хоккей с фитболом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> Весёлые снежинки, Снежки, Кого назвали, лови мяч.</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p style="text-align: center;"><b>Интеграция образовательных областей</b></p> <p><b>Физическое развитие:</b> продолжать приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.</p> <p><b>Социально-коммуникативное развитие:</b> воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях. Приобщать к мероприятиям, которые проводятся в детском саду, в том числе и совместно с родителями.</p> <p><b>Познавательное развитие:</b> продолжать развивать умение работать коллективно, помогать друг другу при необходимости.</p> <p><b>Речевое развитие:</b> пополнять и активизировать словарь на основе углубления знаний детей о ближайшем окружении.</p> <p><b>Художественно-эстетическое развитие:</b> продолжать развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки; менять движения в соответствии с музыкальными фразами</p> <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умеет ходить и бегать в колонне по одному; переходить с бега на ходьбу; соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</li> <li>2. Развита ловкость в упражнениях с мячом. Сформирована точность движений при броске мяча.</li> <li>3. Умеет сохранять и контролировать правильную осанку; осознанно выполнять движения.</li> <li>4. Умеет метать от плеча, принимая правильное положение рук и ног.</li> <li>5. Умеет прыгать на двух ногах через скакалку.</li> <li>6. Развиты физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Развит интерес к различным видам спорта.</li> <li>7. Сформировано стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ОРУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. без предметов;</li> <li>2. с мячом;</li> <li>3. с веревкой;</li> <li>4. со скакалкой;</li> <li>5. под музыкальное сопровождение.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры:</b> Ловишка с мячом, Удочка, Летает, не летает, Эхо, Тишина, Ловкие ребята, Золотые ворота, Ты катись веселый бубен, Хитрая лиса, Щука, Космонавты, Угадай, чей голосок</p> <p><b>Эстафеты:</b> За мячом, Пас тренеру, Прыжок в длину с места, Челночный бег.</p>

