**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 24**

Принята: Утверждена:

решением педагогического совета приказом заведующего МБДОУ № 24

протокол от 31.08.2022 г. № 1 от 31.08.2022 г. № 101-од

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Савченко

[**Рабочая программа планирования образовательной деятельности групп общеразвивающей направленности с детьми от 1,5 до 7 лет по реализации ОО «Физическое развитие» в ходе освоения основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 24**](http://24sadik.ru/wp-content/uploads/2021/09/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D1%80-.pdf)

**срок реализации программы: с 1 сентября 2022 по 30 августа 2023 г.**

Составитель:

инструктор по физической культуре

Домбровская С.В.

Армавир, 2022

|  |  |
| --- | --- |
| **2** |  |
| **СОДЕРЖАНИЕ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | | | | 1.1 | Пояснительная записка | 4 | | 1.1.1 | Аналитический отчет за 2021-2022 учебный год | 5 | | 1.1.2 | Цели и задачи программы | 9 | | 1.1.3 | Принципы и подходы к формированию программы | 11 | | 1.1.4 | Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет | 13 | | 1.2 | Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы) | 16 | | 1.2.1 | Срок реализации рабочей программы | 16 | | 1.2.2 | Целевые ориентиры | 17 | | 1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | | | | 2.1 | Содержание образовательной работы с детьми | 35 | | 2.1.1 | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников | 35 | | 2.1.2 | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Оздоровительная работа. | 37 | | 2.1.3 | Взаимодействие со специалистами | 39 | | 2.2 | Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах) | 41 | | 2.3 | Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников | 42 | | 2.3.1 | Формы работы с родителями | 43 | | 2.3.2 | Планирование работы с родителями на 2022-2023 уч. год | 44 | | 1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | | | | 3.1. | Система физкультурно-оздоровительной работы | 45 | | 3.2 | Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет | 48 | | 3.3 | Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) | 48 | | 3.4 | Создание развивающей предметно- пространственной среды | 49 | | 3.5 | Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности | 50 | |  | **Приложение** | 53 | | 1. | Использование образовательных технологий (ОТ) | 53 | | 2. | Работа с детьми с особыми образовательными потребностями | 54 | | 3. | Особенности возраста детей 3-7 лет | 54 | | 4. | Распределение непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» | 60 | | 5. | План проведения спортивных развлечений с детьми | 61 | | 6. | Циклограмма работы инструктора по физической культуре | 62 | | 7. | Совместная образовательная деятельность с детьми инструктора по физической культуре вне ООД | 65 | | 8. | Перспективный план работы  с воспитателями по физическому развитию детей (2022 - 2023 уч.год) | 66 | | 9. | Комплексно-тематическое планирование по физической культуре | 67 | | 10. | Перспективный план обучения упражнениям на фитболе | 103 | | 11. | Перечень оборудования спортивного зала | 105 | |  | **Список литературы** | 107 | |  |

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана для детей 3-7летнего возраста.

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

С каждым годом в дошкольное учреждение прибывают дети с недостатками развития, неблагополучным состоянием здоровья, инвалиды с нарушением опорно-двигательного аппарата. Такие дети обучаются и воспитываются как в группе кратковременного пребывания «Аистёнок», так и в группах полного дня.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1.1 Аналитический отчет за 2021-2022 учебный год**  **1.1.2**  **Цели и задачи программы** | Физическое воспитание в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии  с Программой  «От Рождения до школы»  - основной общеобразовательной программой дошкольного образования под редакцией  Вераксы Н.Е., Васильевой М.А, Комаровой Т.С. и  примерной образовательной программы детского сада МБДОУ  в соответствии с требованием ФГОС ДО, в котором физическое развитие включает в себя 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 наносящем 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.).  Также использую программу для детей с нарушением ОДА «Здоровячок», разработанную коллективом ДОУ. Программа направлена на обеспечение укрепления здоровья детей с нарушением ОДА, применение эффективных методов профилактики в условиях детского сада и семьи.  В ДОУ созданы условия для реализации задач по развитию у детей навыков, умений и качеств в соответствии с их возрастными возможностями. Имеется физкультурный зал с разнообразным оборудованием для различных видов движения и раздаточный материал для организации общеразвивающих упражнений и подвижных игр, спортивная площадка на улице, площадка для игры в футбол.  На протяжении всего учебного года в детском саду проводилась физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста, а разнообразные формы её работы положительно влияли на повышение двигательной активности детей в течение всего времени пребывания их в детском саду, а именно:  - образовательная деятельность по физическому развитию;  - дыхательная гимнастика;  - физкультминутки;  - гимнастика после сна.  - подвижные игры;  - индивидуальная работа с детьми, отстающими в физическом развитии  или недостаточно хорошо усвоившими программный материал;  - досуги, праздники, Дни здоровья.  Повысить качество образования у дошкольников по физической культуре помогали педагогические технологии, которые использовались в работе:  1.Здоровьесберегающие технологии (обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, физическое развитие и укрепление здоровья формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни).  2.ИКТ-технология (формирование основы информационной культуры личности ребенка;  3.Игровая технология (обучение детей в игре).  Оценить динамику физического развития воспитанников, позволяет мониторинг физической подготовленности детей. В сентябре и мае проводился мониторинг индивидуального развития детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие».  По результатам мониторинга уровня физической подготовленности дошкольников за 2021 – 2022 гг. были получены следующие результаты:  Младшая группа  В младшей группе, несмотря на то, что средний уровень физического развития остался таким же 100%, как и в начале года, можно сказать об улучшении таких показателей, как метание мешочков с песком вдаль. Дети стали организованнее, внимательнее. Хорошо ходят и бегают в колонне друг за другом, перестраиваются в колонну по три человека, умеют вести расчет на «красный» и «зеленый». Все дети справляются с выполнение основных видов движений. Проявляют активность в подвижных играх.  Средняя группа  В средней группе процент детей с низким уровнем физического развития на начало года (26%) не выявлен за счет роста среднего уровня (94%), высокий уровень остался в тех же пределах 6%. Дети очень организованны и внимательны, многие стремятся к первенству, активного участвуют в подвижных играх в роли «водящего».  Старшая группа  В старшей группе на начало года были средний (77%) и низкий (23%) уровни физического развития детей. К концу года дети так же показали высокий (16%) уровень развития, а низкий заметно снизился (8%).  Причины недостаточного усвоения программы вижу в:  - диагностируемых заболеваниях детей (ограничения по здоровью);  - пропуски детьми занятий в течение учебного года;  - заболеваемости детей в течение году.  Подготовительная группа  В подготовительной группе с учетом того, что наравне с высоким уровнем на начало года был выявлен и низкий уровень (9,5%), в конце года высоки уровень физического развития заметно вырос с 9,5 % до 20%, а низкий не выявлен вообще. Дети очень организованные, послушные, всегда с удовольствием посещают занятия. Хочется отметить, что наряду с ростом физических показателей, вырос уровень морально-волевых качеств, к примеру, Андрей И. будучи плаксивым, имеющим лишний вес ребенком, к концу года стал занимать лидирующие роли во время игр, прилагал старание и вышел на высокий уровень показателей.  Сравнительный анализ данных мониторинга показал положительную динамику уровня развития физических качеств детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологии в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.  В связи с тем, что ДОУ посещают дети с ОВЗ, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, я провожу работу, предусматривающую занятия по профилактике нарушений ОДА, в течение года проводила профилактические занятия с детьми с ОВЗ старшей, средней и подготовительной групп, а также с детьми, имеющими тяжелые нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП) в ГКП «Аистенок».  Широко применяла в течение года с детьми такую форму, как физкультурный досуг, так как он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.  В течение года проводилась работа с родителями в консультационном центре. Сотрудничала с родителями по проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми (пропаганда здорового образа жизни через мероприятия по физической культуре, праздники, индивидуальную работу с семьей).  Взаимодействие специалистов и воспитателей в дошкольном учреждении является необходимым условием для полноценной и  эффективной  работы, направленной на достижение положительных результатов. Более тесное взаимодействие у инструктора по ФИЗО происходит с воспитателями групп. Воспитатель  на занятии не только помогает  инструктору по физической культуре, но  и  фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.  Совместно с музыкальным руководителем разработала и провела спортивно-музыкальные праздники в старшей и подготовительной группах: «Вовка из Тридевятого царства», «Тяжело в учении – легко в бою», «День космонавтики».  Систематически повышаю свои профессиональные знания, изучая новинки литературы, появляющиеся в печати и интернете. Прошла курсы повышения квалификации: «Инструктор по физической культуре: физическая культура в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» 72 ч. Санкт-Петербург.  В научном журнале по материалам национальной научно - практической конференции опубликована статья «О поддержке индивидуальности ребенка и развитии его потенциала в процессе коррекционно-развивающей работы инструктора по физической культуре».  Приняла участие в международном фестивале «Дети радуги» в номинации «Инновации в области социально-коммуникативного развития детей с ОВЗ в детском саду и школе», проект «Я + Ты = Мы», занявшим первое место в общественном голосовании.  Результаты деятельности по образовательной области «Физическое развитие» за 2021 – 2022 учебный год были тщательно проанализированы, сделаны выводы о том, что работа проводилась целенаправленно и эффективно.  Считаю, что задачи, стоящие в годовом плане реализованы на среднем уровне, программа детьми успешно освоена. На начало и конец учебного года  проведено педагогическое наблюдение общей физической подготовленности детей, их умений и навыков. Заполнены индивидуальные и сводные диагностические карты состояния физического развития детей.  В летний период планируется особое внимание уделить работе по формированию здорового образа жизни; воспитанию стойкого интереса к личным достижениям, побуждать детей    и родителей к активному участию в различных мероприятиях; развивать творческое воображение и фантазию.  С учетом успехов и проблем, возникших в минувшем учебном году, намечены следующие задачи на 2022 - 2023 учебный год:  1. Продолжение работы по приобщению детей к здоровому образу жизни на основе использования всех средств физического воспитания;  2. Совершенствование работы по взаимодействию с родителями, приобщение к совместному участию детей и родителей в конкурсах муниципального и регионального уровней;  5. Повышение уровня педагогического мастерства путем участия в семинарах, мастер-классах, обучения на курсах повышения квалификации.  - Реализация содержания основной программы в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников, создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.  - формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.  - реализации двигательных возможностей дошкольников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (диагноз-ДЦП), в достижении результатов, соизмеримых с результатами нормативного развития детей.  Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  *I.* *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*   * Общеразвивающие упражнения. * Упражнения в равновесии. * Броски, ловля, метание.   *II.* *Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*   * Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. * Совершенствование и автоматизация основных видов движений. * Выполнение имитационных движений. * Выполнение упражнений на образное перевоплощение. * Выполнение статических поз.   *III.* *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*   * Развивающие подвижные игры. * Подвижные игры с правилами и сигналами. * Ориентировка в пространстве. * Движение под музыку.   *Задачи,* поставленные нашим дошкольным учреждением в 2021-2022 учебном году и, обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:  *1. Работа с детьми*: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через   все направления работы с детьми:   * организация   благоприятных условий для   формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью; * обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрас­тным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; * воспитание у детей чувства ответственности за свое    здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни; * использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности; * оптимальное функционирование организма; * осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.   *2. Работа с педагогами*: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:   * реорганизация деятельности методической службы, направленной на    построение целостного педагогического процесса ДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей; * обеспечение использования в работе методической службы ДОУ эффективных форм организации; * обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления; * создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.   *3. Работа с родителями*: осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение   и активизация педагогического потенциала семьи:   * формирование у родителей   активной позиции   в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни * систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.   *4. Работа с социумом*: организация на базе ДОУ консультативного пункта    поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:   * развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; * привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях; * определение новых направлений работы с социальными институтами детства; * расширение спектра форм работы ДОУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение   форм распространения своего опыта.   5. *Коррекционно-оздоровительная работа:*   * обеспечение компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также коррекцию нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (профилактика нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, компенсация парезов и др.); * выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной работы с воспитанниками, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход.   *5. Предметно-развивающая среда:*   * организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.   Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов. |
| **1.1.3**  **Принципы и подходы к формированию рабочей программы** | - обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;  - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;  - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников  Принципы физического воспитания, в соответствии с которы­ми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесто­ронней физической подготовке ребенка к будущей жизни, рас­крытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими ди­дактическими принципами (сознательности и активности, нагляд­ности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выра­жают специфические закономерности физического воспитания.    **Общепедагогические принципы:**  •   соответствует *принципу развивающего образования*, целью которо­го является развитие ребенка;  •   сочетает *принципы научной обоснованности и практической примени­мости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрас­тной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);  •  соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разум­ного «минимума» материала);  •  обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач*процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;  •  строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей в* соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;  •  основывается *на комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;  •  предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятель­ности дошкольников не только в рамках непосредственно образователь­ной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответс­твии со спецификой дошкольного образования;  •  предполагает *построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*.  Основной формой работы с дошколь­никами и ведущим видом их деятельности является игра.  •  допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;  •   строится *с учетом соблюдения преемственности* между всеми воз­растными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;  •       *Принцип систематичности и последовательности*  •         *Принцип наглядности и доступности*  •         *Принцип индивидуализации*  •         *Принцип оздоровительной направленности*  **Спо­собы обучения:**   * ***фронтальный -***направленный на одновременное осо­знанное выполнениедвигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми; * ***групповой -***обеспечивает возможность самостоятельно­го упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию; * ***индивидуальный*** - позволяет каждому ребенку само­стоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.   Использование разнообразных способов обучения обеспечива­ет принцип единства оптимального сочетания фронтальных, группо­вых и индивидуальных способов обучения*,*что способствует эффек­тивному решению воспитательно-образовательных и оздоровитель­ных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в един­стве. Они реализуют оздоровительную направленность физическо­го воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жиз­нью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, фор­мируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом. |
| **1.1.4**  **Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет** | На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т: д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.  Движения ребенка 2 лет считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.  У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.  Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.  У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.  Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.  В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.  К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.  В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.  После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.  *Проявления в психическом развитии:*  - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;  -стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).  Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. (***Приложение 5.)***  Наше дошкольное учреждение посещают дети с ограниченными возможностями здоровья.  Особенности детей с ограниченными возможностями здоровья:  I. Нарушение физического развития   * нарушения в развитии грудной клетки, уменьшенные показатели объёма жизненной ёмкости лёгких; * нарушение осанки (искривление позвоночника), сколиоз; * отставание в развитии костно- мышечного аппарата (двигательных способностей); * отставание в весе и росте.   II. Нарушение двигательных способностей   * нарушение координации и ритма движений; * нарушение точности движений в пространстве и времени; * нарушение дифференцированных мышечных усилий (неумение рассчитывать силу при нагрузке); * нарушение равновесия и пространственной ориентировки |
| **1.2**  **Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)** | Приоритетным направлением дошкольного учреждения является физическое и социально-коммуникативное развитие детей.  На педагогическом совете МБДОУ № 24 был проведён структурный анализ существующих комплексных программ и принято решение о выборе базовой образовательной программы и комплексировании (сочетание и адаптация программ под условия жизнедеятельности, воспитания и обучения детей в нашем детском саду) инновационных образовательных технологий.  Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностей детей  Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:  1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».  2. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»  3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»  4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»  5. Другие нормативные документы в соответствии с образовательной программой дошкольного отделения  6. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15  7. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой  Рабочая программа составлена на основе:  1. Основная образовательная программы дошкольного образования МБДОУ №24  2. Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ  3. Программы для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата «Здоровячок» / авт. Е. Ю. Савченко, Е. В. Колоскова, С.В. Домбровская. |
| **1.2.1**  **Срок реализации рабочей программы** | 2022-2023 учебный год  (1 сентября 2022 – 30 августа 2023 учебного года) |
| **1.2.2**  **Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)** | Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.  К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:   * ребёнок проявляет *инициативность*и *самостоятельность*в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбиратьсебе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов; * у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать; * ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. * ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены; * имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.   Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.  В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.  Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе физического развития.  Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:  1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка,  построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);  2) оптимизации работы с группой детей.  В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.  **Планируемые результаты**  **Младшая группа:**   * Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; * Воспитание культурно-гигиенических навыков; * Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; * Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); * Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); * Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.   ***Требования к физической подготовленности детей 3-4лет***  ***(программный минимум)***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Содержание работы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в основных движениях*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в ходьбе.*** | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | | | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | | | | | 1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.  2.  Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разные направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.   3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа. | | Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см).  Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них.  Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см.                               Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше. | | | | | | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего.  Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. | | | | | | | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами.  Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой. | | | | | ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | | | | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | | | | | Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). | | Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см. | | | | | | Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. | | | | | | | Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. | | | | | ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | | | | ***Исходные положения*** | | | | | Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).   Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).  Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. | | | Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны. | | | | | Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. | | | | | | | Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях. | | | | | **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Игры с бегом | Игры с прыжками | | | | Игры с подлезанием и лазаньем | | | | Игры с бросанием и ловлей: | | | | | Игры на ориентировку в пространстве | | | | | | «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь». | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка». | | | | «Наседка и цыпдята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». | | | | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч». | | | | | «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». | | | | | |  | |  |  |  | |  |  | | |  |  |  |  | | |  |  |  | |   **Планируемые результаты Средняя группа:**   * Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; * Воспитание культурно-гигиенических навыков; * Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; * Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); * Накопление и обогащение двигательного опыта детей; * Овладение основными видами движения; * Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.   ***Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет***  ***(программный минимум)***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Содержание работы | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в ходьбе.*** | | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | | | | Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см). | | | | Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | | | | | | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). | | | Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. | | | | ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | | | | Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом. | | | | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в дину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой. | | | | | | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. | | | Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. | | | | ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | ***Исходные положения*** | | | | Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | | | | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | | | | | | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами. | | | Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе). | | | | **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | | | | | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | | | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | | ***Игры на ориентировку в пространстве*** | | | | «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой» | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки». | | | | | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши вкладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». | | | | | «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота». | | ««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано».Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы». | | | |  |  |  |  | |  | |  |  |  | | |  | |  |  | |   **Планируемые результатыСтаршая группа:**   * Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; * Воспитание культурно-гигиенических навыков; * Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни; * Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); * Накопление и обогащение двигательного опыта детей; * Овладение основными видами движения; * Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.   ***Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет***  ***(программный минимум)***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в ходьбе.*** | | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | | | ***Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.*** | | | | | | | | | Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).  Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. | | | | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.  Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.  Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).  Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | | | | | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.  Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.  Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.   Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года. | | | | | | Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м).  Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.  Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).  Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).  Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м)  с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м. | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | | | | ***Музыкально-ритмические упражнения*** | | | | | | | | | Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.  Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.  Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.  Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом. | | | | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место.  Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед. | | | | | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.  Перестраиваться в 2-3 звена.   Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. | | | | | | Аэробика | | | | | | | | | ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | | | ***Положения и движения головы*** | | | | | | | | | 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 вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистейрук (8-10 раз). | | | | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | | | | | Приседать до 40 раз.  Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.  Подскоки на месте – 40х3=120. | | | | | | Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз). | | | | | | | | | ***Подвижные игры*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Игры с бегом*** | ***Игры с прыжками*** | | | | | | ***Игры с ползанием и лазаньем*** | | | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | | | | | | ***Игры с элементами соревнования*** | | | | | | «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками»,  «Ловишки-перебежки» | «Удочка»,  «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,  «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | | | | | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | | | | «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».  *Игры-эстафеты.*  «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | | | | | | «Кто быстрее?»,  «Кто выше?»,«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,  «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». *Народные подвижные игры*  «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». | | | | | | ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Городки.*** | | ***Баскетбол*** | | | | | | ***Бадминтон.*** | | | | | | ***Футбол.*** | | | | | | | | | | Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м)  и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч вести правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди.  Игра по упрощенным правилам. | | | | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную стороу. Играть в паре с воспитателем. | | | | | | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м).  Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте.  Игра по упрощенным правилам. | | | | | | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | |  | |  | | | | | | | | |  | |  |  | |  |  | | | |  |  | |  | | | |  | |  |  |  | | | |   **Планируемые результатыПодготовительная группа:**   * Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей; * Воспитание культурно-гигиенических навыков; * Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни; * Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); * Накопление и обогащение двигательного опыта детей; * Овладение основными видами движения; * Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании   ***Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет***  ***(программный минимум)***   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения в ходьбе.*** | | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | | | | ***Упражнения в бросании, ловле, метании.*** | | | Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.   Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге. | | | | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  Ходьба по гимнастической скамейке:  Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.  Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.  Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.  Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.  Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).  Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру. | | | | | | | | Бегать легко, стремительно.  Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.  Бегать спиной вперед, сохраняя направление.  Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.  Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях.  Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).  Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.  Бегать наперегонки; на скорость – 30м. | | | | | | | Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.  Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).  Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.   Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз).   Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м. | | |  | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | | | | | ***Танцевальные упражнения*** | | | Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.  Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.  Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.   Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту. | | | | Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.  Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.  Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.  Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой.    Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.  Пробегать через большой обруч как через скакалку. | | | | | | | | Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.  Рассчитываться на «первый –второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.  При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. | | | | | | | Аэробика | | | ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | | | | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | | | Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.  Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.  Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.  Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения.  Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплеье и кисти руки пред собой и сбоку. | | | | | | | | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.  Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.  Стоя, вращать верхнюю часть туловища.   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. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.  Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | | | | | | | Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.   Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).  Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.  Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. | | | | | | ***Подвижные игры*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Игры с бегом*** | | | | | ***Игры с прыжками*** | | | | | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | | | | | | ***Игры с элементами соревнования*** | | «Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару»,  «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель». | | | | | «Удочка»,  «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,  «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | | | | «Медведь и пчелы»,  «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | | | «Охотники и зайцы»,  «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом»,  «Школа мяча».  *Игры-эстафеты:*  «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования». | | | | | | «Кто быстрее?»,  «Кто выше?»,  «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,  «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  *Народные подвижные игры:*  «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник». | | ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ***Городки.*** | | ***Баскетбол*** | | | | | | | ***Бадминтон.*** | | | | ***Футбол.*** | | | | ***Хоккей.*** | | | | | Знать до5 фигур.  Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.  Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит.   Уметь самостоятельно строить фигуры. | | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.  Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | | | | | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. | | | | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой».  Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. | | | | Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. | | | | |  |  |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | | | |

**II. Содержательный раздел рабочей программы**

**2.1. Содержание образовательной работы с детьми:** для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста. ***(Приложение 5)****.*

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1.1**  **Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**  **2.1.2**  **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.**  **Оздоровительная работа**  **2.1.3 Взаимодействие**  **со специалистами** | Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:  — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),  — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),  — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),  — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),  — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),  — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).  Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.  Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.  В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.  **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.  **Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.  **Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  **Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.  **Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **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 и т.п.   **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.  **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  **Опорный прыжок:** держась двумя руками за край скамейки.  **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.  **Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.  **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.  **Цель:**всестороннее развитие физических качеств ребенка, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата  **Задачи:**  - укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата;  - укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;  - формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы;  - увеличение силовой выносливости мышц;  - коррекция и компенсация нарушений физического развития.  **Основные формы оздоровительной работы**  - Лечебно-оздоровительный массаж  - Использование фитболов  - Занятие по профилактике нарушений ОДА с использованием предметов  - Использование пальчиковых игр для развития мелкой моторики  - Кинезиологическая гимнастика  **Профилактика нарушений осанки:**   * постоянный контроль осанки; * подбор мебели в соответствии с ростом детей; * Основным профилактическим средством нарушений осанки у детей является правильная организация статико-динамического режима, регулирующего нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребенка.   **Оптимальный статико-динамический режим**   * Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, устойчивой, с ортопедической подушкой * Рекомендуемая поза во время сна — на спине или на боку, но не «свернувшись калачиком». * Регулярная смена вертикального и горизонтального положения тела в целях нормализации тонуса мышц спины, освобождения позвоночника от нагрузки, обеспечения правильного обмена веществ в межпозвонковых дисках.   **Основные принципы:**   * Индивидуальный и дифференцированный подходы; * Оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств * Преобладание циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, оздоровительная ходьба в конце НОД), но прежде   всего беговых (скорость 1 – 1,2 м/сек), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества.   * Использование прыжков только с учетом показаний и противопоказаний врача-ортопеда. * Применение упражнений у стены без плинтуса для формирования правильной осанки, а также упражнений на равновесие (статическое и динамическое), упражнений на координацию (зрительно-моторную, слухомоторную). * Частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12-16) одного упражнения.   Инструктор по физической культуре и воспитатели должны четко осознавать, что способы формирования двигательных умений и навыков, дающие хорошие результаты со здоровыми детьми, могут быть неэффективны в случае с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. В работе с данными детьми необходим специальный методологический подход.  Методологический подход предполагает наличие альтернативных вариантов оптимизации средств и методов.  **Наиболее типичными являются следующие группы методов.**   * Методы формирования знаний (словесные, наглядные); * Методы обучения двигательным действиям (метод расчлененного и метод целостного обучения); * Методы развития физических качеств и способностей (для развития мышечной силы, скоростных качеств, развитие выносливости, гибкости и координационных способностей);   Для развития координационных способностей используется широкий круг методических приёмов, направленных на коррекцию и совершенствование согласованности движений отдельных звеньев тела, дифференциации усилий, пространства и времени, расслабления, равновесия, мелкой моторики, ритмичности движений.  И простые, и сложные специальные упражнения, требуют координации: в одном случае нужно точно воспроизвести какое - либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – рассчитать усилие, в четвёртом – точно воспроизвести заданный ритм движения. Проявление координации многолико и всегда выражается в качестве выполнения специального упражнения.  Координационные способности ребенка представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, то есть умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать  **Взаимодействие со специалистами**  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 воспитателя**  Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось 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 и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» 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, формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.  «Социально-коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности, помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.  «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.  **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**  Задачи взаимосвязи:   1. Коррекция звукопроизношения; 2. Упражнение детей в основных видах движений; 3. Становление координации общей моторики; 4. Умение согласовывать слово и жест; 5. Воспитание умения работать сообща   **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**  Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, 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. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности   **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального** **руководителя**  Музыка воздействует:   * + 1. на эмоции детей;     2. создает у них хорошее настроение;     3. помогает активировать умственную деятельность;     4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;     5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;   6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике |

**2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы** | Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.  При составлении мониторинга опирались на:  ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);  Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).  примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.  Программы диагностики и коррекции нарушений. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей.  Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)  По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Объект**  **педагогической диагностики (мониторинга)** | **Формы и методы педагогической диагностики** | **Периодичность проведения педагогической диагностики** | **Длительность проведения педагогической диагностики** | **Сроки проведения педагогической диагностики** | | **Индивидуальные достижения детей в образовательной области:**  **"Физическое развитие"** | Наблюдение | 2 раза в год | 1-2 недели в каждой группе  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | Сентябрь  Май | |

**2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

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.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Система взаимодействия педагога и родителей*** | * Совместное проведение родительских собраний. * Посещение уроков и адаптационных занятий родителями. * Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований. * Совместная деятельность родителей и детей в семейном клубе «Навстречу друг другу»   В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.  **В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:**           единый подход к процессу воспитания ребёнка;           открытость дошкольного учреждения для родителей;           взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;           уважение и доброжелательность друг к другу;           дифференцированный подход к каждой семье;           равно ответственность родителей и педагогов.  **Задачи**:  1)      - формирование психолого- педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;  3)      -  оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;  4)       изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. |
|
|
|
|
|
|
|

**2.3.1 Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид** | **Формы организации** | **Организатор деятельности** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Пропедевтическая** | 1. Анкетирование родителей | Инструктор по физкультуре, психолог |
| 2. Собеседование | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| 3. Наблюдение | - / / - |
| **Просветительская** | 1.Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом) | Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре |
| 2. Встречи со специалистами | Медсестра, врач, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели. |
| 3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы) | Медсестра, врач, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели. |
| 4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий | Педагоги ДОУ |
| **Интегративная** | 1.Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы) | Педагоги ДОУ |
| 2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, семейный клуб «Навстречу другу», участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты) | Педагоги ДОУ |
| **Индивидуальная** | 1.Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей) | Педагоги и медицинские работники ДОУ |
| 2. Беседы с небольшой группой родителей |

**2.3.2 Планирование работы с родителями на 2022-2023уч. год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** | **Срок** | **Ответственные** |
| 1. | «Физическая культура и оздоровление» | Анкетирование | Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению | Сентябрь | Ст. воспитатель,  инструктор по ФК |
| 2. | «Здоровье начинается со стопы» | Консультация | Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет | Октябрь | Инструктор по ФК |
| 3. | «Любим спортом заниматься» | Неделя здоровья  Выставка совместных работ | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной деятельности | Ноябрь | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 4 | «Играем вместе с ребенком» | Беседа, рекомендации | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома | Декабрь | Инструктор по ФК |
| 4. | «Пожарные – люди отважные» | Квест-игра с участием родителей | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности | Январь | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 5. | «День Защитника Отечества» | Праздник физкультурно-музыкальный | Доставить радость общения детям с родителями  Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях | Февраль | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 6. | «Спортивная мама» | Физкультурный досуг с участием мам | Доставить радость общения детям с родителями | Март | Инструктор по ФК |
| 7. | «Спорт, спорт, спорт» | Неделя здоровья.  Фотовыставка | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности | Апрель | Инструктор по ФК, воспитатели |
| 8. | «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка» | Консультация | Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье | Май | Инструктор по ФК, воспитатели |

**III.Организационный раздел рабочей программы.**

**3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель |
| 2. | Физическая культура | Все группы | | 3 раза в неделю младшая и средняя группы  2 раза в неделю в зале и 1 раз на воздухе: старшая и подготовительная группы | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Занятия по профилактике нарушений ОДА | Подготовительная группа, старшая группа | | 4 раз в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 4. | Фитбол-гимнастика «Школа волшебного мяча» | Подготовительная группа, старшая группа | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре |
| 5. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 6. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 7. | Спортивные упражнения | Все группы | | 3 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 8. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 9. | Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме группы раннего возраста) | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 10. | Физкультурные праздники | Все (кроме группы раннего возраста) | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 11. | Неделя здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| 12. | Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели |
| 13. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | |
| 3. | Участие в городской спартакиаде «Папа, мама, я – спортивная семья!» | | Подготовительная группа | Февраль | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 4. | Участие в городской велогонке | | Подготовительная группа | Июнь | Инструктор по физкультуре |
| **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| 3. | Самомассаж | | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 5. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

**3.2 Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)** | **Самостоятельная игровая деятельность детей** | **Прогулка** | **Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования** |
| 3-4 | 1ч. 45 мин. | 2ч. 15 мин. | 3ч. 00 мин. | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин. |
| 4-5 | 1ч. 50 мин. | 2ч. 10 мин. | 3ч. 15 мин. | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин. |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00мин | 3ч. 30мин. | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин. |

**3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность одного занятия по физическому развитию** | **Количество образовательных занятий по физическому развитию**  **в неделю** | **Количество занятий по профилактике нарушений ОДА**  **в неделю** | **Количество занятий по фитбол-гимнастике** |
| **Младшая группа** | 15-20 мин | 3 |  |  |
| **Средняя группа** | 20-25 мин | 3 |  |  |
| **Старшая группа** | 25-30 мин | 3 |  |  |
| **Подготовительная группа** | 30-35 мин | 3 | 4 | 1 |

**Распределение непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»** (***Приложение 4)***

**3.4 Создание развивающей предметно- пространственной среды**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды** | |
| **Содержание** |  |
| **Физическое развитие** | 1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.  2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.  В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.  3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.  4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.  5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений. |  |

**Перечень оборудования спортивного зала *(Приложение № 11)***

**3.5 Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование образовательной деятельности** | **Наименование программ (комплексной, парциальных)** | **Учебно-методический комплект** |
| ***Физическое развитие*** | 1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.  2. Программа для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата «Здоровячок» / авт.-сост. Е Ю. Савченко. Е. В. Колоскова , С.В. Домбровская.  3. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.  4. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. | 1. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  6. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.  7. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2009.  8. АсачеваЛ. Ф., Горбунова О. В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. 6 ООО «Издательсво «Детство-Пресс», 2013.  9. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2015.  10. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение, 1983.  11. Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю. Байков, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2015.  12. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. Волгоград: Учитель, 2014.  13. Сколиоз. Профилактика и лечение. СПб.: Изд-во «Корона. Век», 2011  14. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство – Пресс, 2007  15. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014.  16. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.  17. Организация совместной работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей: методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений/ И.Г. Хацкевич. – Армавир, 2015  18. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» /авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.  19. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.  20. Корригирующая гимнастика после сна. Из опыта работы краевой экспериментальной площадки МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 24», Краснодар, 2004.  21. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «Детство-пресс», 2006  22. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.  23. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят/ Серия «Мир вашего ребенка». Ростов н/Д: «Феникс, 2004. |

**Приложение**

***Приложение 1.*** Использование образовательных технологий (ОТ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Используемые ОТ** | **Цель использования** | **Результат** |
| Здоровьесберегающие | Цель: обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, физическое развитие и укрепление здоровья формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.  Частота использования: ежедневно | Спортивные праздники, физкультурные развлечения, Дни здоровья, НОД по физической культуре оздоровительной направленности (фотоматериал). |
| ИКТ-технология | Цель: сформировать основы информационной культуры личности ребенка; повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей.  Частота использования:  ежедневно | Применение ИКТ в непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, на утренней гимнастике, спортивных праздниках, развлечениях, Днях здоровья, МО, педагогических советах, в работе с детьми и педагогами. |
| Игровая технология | Цель: обучение детей в игре.  Частота использования: ежедневно. | Применение в непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, на утренней гимнастике, спортивных праздниках, развлечениях, Днях Здоровья, в работе с детьми. |

***Приложение 2***

**Работа с детьми с особыми образовательными потребностями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категории детей с разными образовательными потребностями** | **Наличие индивидуальных планов, маршрутов и т. д.** | **Результат индивидуальной работы с воспитанниками** |
| Дети с ОВЗ | Составлены индивидуальные образовательные маршруты | Прослеживается положительная динамика |

***Приложение 3***

***Особенности возраста детей 3-7 лет***

***Особенности возраста детей 4-го года жизни***

***Младший дошкольный возраст*** – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

*Игра – любимая деятельность* *младших дошкольников.*Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

*Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.* Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

***Особенности возраста детей 5-го года жизни.***

*Возросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 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 необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

*На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в* *уважительном отношении со стороны взрослого.*     Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

*Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью.* Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

*У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре.* Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей**.**Задача воспитателя**–**создать возможности для вариативной игровой деятельностичерез соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет*– это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

***Особенности возраста детей 6-го года жизни***

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.*В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).  Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

***Особенности возраста детей 7-го года жизни***

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать , не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

***Приложение 4***

**Распределение образовательной деятельности по образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Занятия** | | | | | |
| 8.00 – 8.30 утренняя гимнастика (гр. № 3, 2)  9.50-10.10 – ГКП  «Аистенок»  9.30-9.45– гр. № 5  10.25-10.55 – гр. № 2 | 8.00 – 8.30 утренняя гимнастика (гр. № 3, 2)  9.15- 9.35 – гр. № 4  9.40 – 10.05– гр. № 3 | | 8.00 – 8.30 утренняя гимнастика (гр. № 3, 2  9.20 – 9.30 – гр. № 5  9.50 – 10.10 – ГКП «Аистенок»  10.25-10.55– гр. № 2 | 8.00 – 8.30 утренняя гимнастика (гр. № 3, 2)  8.40 – 9.00 – ГКП  «Аистенок»  9.15 – 9.35– гр. № 4  9.40-10.05 – гр. № 3 | 8.00 – 8.30 утренняя гимнастика (гр. № 3, 2)  9.25- 9.40 – гр. № 5  9.40-10.00 – гр. № 4 |
|  |
|  |
|  |
| **Занятия по профилактике нарушений ОДА** | | | | | |
| 11.00-11.20 - гр. № 4  (подгр.)  11.25 – 12.00 гр.№ 3 (подгр.) | 11.00-11.30 – гр. № 2  (подгр.)  11.30 – 12.00 – гр. № 3 (подгр.) | | 11.20 – 11.50- гр. № 4  (подгр.)  12.00 – 12.30 – гр. № 3 (подгр.) | 11.00 – 11.20 – гр. № 2  (подгр.)  11.20-12.10– гр. № 3 (подгр.) |  |
| **Спортивные досуги** | | | | | |
|  |  | 16.00-17.00 | |  |  |
| **Фитбол-гимнастика** | | | | | |
|  |  |  | | 16.00-16.30- гр. № 3 (подгр)  16.30 – 17.00 – гр. № 2 (подгр) |  |

***Приложение 5***

**План проведения**

**спортивных праздников и развлечений с детьми МБДОУ № 24**

**на 2022 – 2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Младшая группа № 5** | **Средняя группа № 4** | **Старшая группа № 3** | **Подготовительная к школе группа № 2** |
| **Сентябрь** | 1. Физкультурно-музыкальный праздник «День взросления».  2. Физкультурный досуг  «Вот какие мы большие» | 1. Физкультурно-музыкальный праздник «День взросления».  2. Физкультурный досуг  «В зоопарке - развлечение» | 1. Физкультурно-музыкальный праздник «День взросления».  2 Спортивные соревнования  «Осенний спортивный марафон» | 1. Физкультурно-музыкальный праздник «День взросления».  2. Спортивные соревнования  «Осенний спортивный марафон» |
| **Октябрь** | 1. Физкультурный досуг «День здоровья!» | 1. Физкультурный досуг «Поездка на дачу» | 1. Квест-игра  «Незнайка в стране ПДД» | 1. Квест-игра  «Незнайка в стране ПДД» |
| **Ноябрь** | 1.Неделя здоровья.  2. Выставка детских работ «Любим спортом заниматься».  3. Физкультурный досуг «Волшебный мяч». | 1. Неделя здоровья.  2. Выставка детских работ «Любим спортом заниматься».  3. Физкультурный досуг «Разноцветная осень» | 1. Неделя здоровья.  2. Выставка детских работ «Любим спортом заниматься».  3. Физкультурный досуг «Игры на осенней поляне» | 1. Неделя здоровья.  2. Выставка детских работ «Любим спортом заниматься».  3. Физкультурный досуг «Мамины помощники!» |
| **Декабрь** | 1. Физкультурный досуг «К снежинке в гости» | 1. Физкультурный досуг «Не боимся мы мороза». | 1. Физкультурный досуг «В поисках здоровья» | 1. Физкультурный досуг «Мы – юные олимпийцы» |
| **Январь** | 1. Физкультурный досуг «Волшебный лес». | 1. Физкультурный досуг «В гостях у Снегурочки» | 1. Квест-игра с участием родителей «Пожарные – люди отважные» | 1. Интегрированное занятие логопеда и инструктора по ФК «Цветок здоровья» |
| **Февраль** | 1. Спортивное развлечение «Солдатики» | 1. Физкультурный досуг «Аты-баты шли солдаты» | 1. Музыкально-спортивный праздник «Бравые солдаты» | 1. Музыкально-спортивный праздник «Бравые солдаты» |
| **Март** | 1. Спортивное развлечение «Ручейки» | 1. Физкультурный досуг «Игры с Капитошкой» | 1. Физкультурный досуг с участием мам «Спортивная мама» | 1. Физкультурный досуг с участием мам «Спортивная мама» |
| **Апрель** | 1. Неделя здоровья  2. Физкультурный досуг «На Весенней полянке» | 1. Неделя здоровья  2. Физкультурный досуг «Веселые поросята». | 1. Неделя здоровья  2. Квест-игра  «На поиски секрета здоровья» | 1. Неделя здоровья  2. Квест-игра  «На поиски секрета здоровья» |
| **Май** | 1. Физкультурный досуг «Здравствуй солнышко!» | 1. Квест-игра «Остров здоровья» | 1. Физкультурно-психологический игротренинг «Единство души и тела» (совместно с психологом). | 1.Физкультурный досуг «Веселые путешественники». |

***Приложение 6***

**Циклограмма работы**

инструктора по физической культуре

Домбровской С.В. МБДОУ № 24

2022-2023 уч. г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Вид деятельности** | **Время** |
| **Понедельник** | 1. Утренняя гимнастика (группы: № 3, № 2)  2. Реализация совместно с родителями программы индивидуального развития воспитанников ГКП «Аистёнок»  3. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  4. ООД в группе № 5  5. ООД в ГКП «Аистёнок»  6. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  7. ООД в группе № 2  8. Проветривание  10. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 4 ( подгр.)  11. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 3(подгр.)  13.Разработка методических пособий (атрибутов, дидактических игр, нетрадиционного оборудования) | 8.00–8.30  8.30–9.20  9.20-9.30  9.30-9.45  9.50-10.10  10.10-10.25  10.25-10.55  10.55-11.00  11.00-11.20  11.25-12.00  12.00-13.00 |
| **Вторник** | 1. Утренняя гимнастика группы: № 3, № 2)  2. Реализация совместно с родителями программы индивидуального развития воспитанников ГКП «Аистёнок»  3. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  4. ООД в группе № 4  5. Санитарная обработка зала, пособий  6. ООД в группе № 3  7. Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств, группа № 2  8. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 2 (подгр.)  9. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 3 (подгр.)  10. Разработка и реализация программ индивидуального развития детей | 8.00–8.30 8.30–9.00  9.00-9.10  9.15-9.35  9.35-9.40  9.40-10.05  10.05-11.00  11.00 – 11.30  11.30-12.00  12.00-13.00 |
| **Среда** | 1. Утренняя гимнастика (группы: № 3, № 2)  2**.** Реализация совместно с родителями программы индивидуального развития воспитанников с ОВЗ  3. Разработка методических пособий (атрибутов, дидактических игр, нетрадиционного оборудования)  4. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  5. ООД в группе № 5  6. Проветривание  7. Физическая культура на снятие мышечного тонуса в ГКП «Аистенок»  8. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  9. ООД в группе № 2  10. Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств, группа № 3  11. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 4 (подгр.)  12. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе №3 (подгр.)  13. Взаимодействие со специалистами ПМПк  14. Перерыв.  15. Проектирование событий (работка сценариев развлечений, досугов, праздников, оформление декораций, подбор муз. материала, ММ-презентаций, подготовка к проведению развлечения)  16. Консультирование, тренинги, семинары для педагогов  17. Подготовка зала, атрибутов, музыкального сопровождения для проведения спортивных развлечений  118. Спортивное развлечение для детей в соответствии с графиком проведения | 8.00–8.30 8.30–9.00  9.00-9.20  9.20-9.30  9.30-9.45  9.45-9.50  9.50-10.10  10.10 – 10.25  10.25-10.55  10.55-11.20  11.20-11.50  12.00-12.30  12.30-13.30  13.30-14.00  14.00-14.30  14.30-15.30  15.30-16.00  16.00-17.30 |
| **Четверг** | 1. Утренняя гимнастика группы: № 3, № 2)  2. Подготовка к ООД в ГКП «Аистенок»  3. ООД в ГКП «Аистёнок»  4. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  5. ООД в группе № 4  6. Проветривание  7. ООД в группе № 3  8. Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений, развитию физических качеств, группа № 5  9. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 2 (подгр.)  10. Занятие по профилактике нарушений ОДА в группе № 3 (подгр.)  11. Работа по развитию профессионально значимых компетенций (самообразование). | 8.00–8.30  8.30 – 8.40  8.40 -9.00  9.00-9.15  9.15-9.35  9.35 – 9.40  9.40-10.05  10.05-11.00  11.00-11.20  11.20-12.10  12.10-13.00 |
| **Пятница** | 1. Утренняя гимнастика (группы: № 3, № 2)  2. Реализация совместно с родителями программы индивидуального развития воспитанников с ОВЗ  3. Подготовка к ООД (спортивного инвентаря, планов-конспектов)  4. ООД в группе № 5 (игровое)  5. ООД в группе № 4 (игровое)  6. Индивидуальная работа по овладению навыкам и техникой выполнения физических упражнений, с детьми испытывающих трудности в освоении программы группа № 4  7. Взаимодействие с воспитателями по проведению гимнастики пробуждения и закаливающих процедур в группах.  8. Проектирование методического материала для родителей  9. Фитбол-гимнастика в группе № 4 (подгр)  10. Фитбол-гимнастика в группе № 2 (подгр)  11. Санитарная обработка спортивного оборудования. | 8.00–8.30 8.30–9.00  9.00-9.25  9.25-9.40  9.40-10.00  10.00 – 11.00  14.00-15.00  15.00-16.00  16.00-16.30  16.30-17.00  17.00-17.30 |

***Приложение 7***

**Совместная образовательная деятельность с детьми инструктора по физической культуре вне ООД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Младшая** |  |  | 16.00 – 16.15- Спортивное развлечение (по плану) | 10.05 – 11.00 Индивидуальная работа | 10.20 – 11.00 Индивидуальная работа (все группы) |
| **Средняя** | 11.00-11.20  Профилактика НОДА (подгр.) |  | 11.20-11.50  Профилактика НОДА (подгр.)  16.00 – 16.20- Спортивное развлечение (по плану) | 10.00-11.00  Индивидуальная работа | 10.20 – 11.00 Индивидуальная работа (все группы)  16.00 – 16.30  Фитбол-гимнастика |
| **Старшая** | 11.25– 12.00 Профилактика НОДА (подгр.) | 11.30-12.00  Профилактика НОДА (подгр.) | 10.50-11.20 Индивидуальная работа  12.00-12.30 Профилактика НОДА (подгр.)  16.00 – 16.25- Спортивное развлечение (по плану) | 11.20-12.10  Профилактика НОДА (подгр.) | 10.20 – 11.00 Индивидуальная работа (все группы) |
| **Подготовительная** |  | 10.05 – 11.00  Индивидуальная работа  11.00 – 11.30  Профилактика НОДА (подгр.) | 15.50 – 16.20 Спортивное развлечение (по плану) | 11.00-11.20  Профилактика НОДА (подгр.) | 10.20 – 11.00 Индивидуальная работа (все группы)  16.30-17.00  Фитбол-гимнастика |
| **ГКП «Аистенок»** | 8.30-9.20  Индивидуальная работа с детьми совместно с родителями | 8.30-9.00  Реализация совместно с родителями программы индивидуального развития воспитанников | 9.50-10.10 Физическая культура на снятие мышечного тонуса | 8.40 -9.00 Индивидуальная работа с детьми совместно с родителями |  |

***Приложение 8***

**Перспективный план работы**

**с воспитателями по физическому развитию детей (2022 - 2023 уч.год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№** | **Тема** | **Формы и методы работы** |
| Сентябрь | 1 | «Гигиеническое значение спортивной формы» | Консультация |
| Октябрь | 1 | «Организация утренней гимнастики» | Консультация |
| Ноябрь | 1  2 | «Проведение гимнастики после сна с детьми»  Неделя здоровья | Семинар-практикум  Совместная деятельность |
| Декабрь | 1 | «Проведению пальчиковой гимнастики в группах» | Мастер-класс |
| Январь | 1 | «Создание условий для физического развития и двигательной активности в группах» | Консультация |
| Февраль | 1  2 | Оформление спортивных уголков в группах  Подготовка к проведению спортивных праздников | Рекомендации  Совместная деятельность |
| Март | 1 | «Развитие физических качеств в подвижных играх» | Консультация |
| Апрель | 1 | Неделя здоровья | Совместная деятельность, |
| Май | 1 | Подбор упражнений, сценариев, развлечений, игровых занятий по плану физкультурно-оздоровительной работы на летний период. | Совместная деятельность |
|  |  |  |  |

***Приложение 9***

**Комплексно-тематическое планирование по физической культуре**

**СЕНТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | |
| **Вводная часть** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, *х*одить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомит*ь* детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором.  2.Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором.  2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1.Ходьба по бревну приставным шагом  2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1Ходьба по рейке, положенной на пол  2.Подлезать под шнур.  3.Катание мяча друг другу |
| **Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвижные игры** | «Мышки»  Спокойная ходьба | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С флажками | | С кубиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием  2.Ползание на четвереньках между предметами  3.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1.Во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги.  3.Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать  под шнур.  2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади  3. Упражнять в прокатывании мячей. | | 1Подлезание под шнур.  2. Ходьба по уменьшенной площади.  3.Катание мяча в ворота | |
| **Подвижные игры** | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя  во бору» | | «Воробушки и кот» | |
| **Малоподвижные игры** | Звуковое упр.  «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн.  «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | | Самомассаж «Ладошки» | |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по уменьшенной площади;  2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд  3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги.  2.Прокатывание мяча через ворота  3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;  2. Ползать на четвереньках.  3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.  2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики  3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| **Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С кубиками | | С погремушками |
| **Основные виды движений** | 1 Ходьба по доске, положенной на пол  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль  2. Подлезать под шнур.  3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | | 1. Ползание по туннелю  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | | 1.Ползание под дугой на четвереньках  2. Прыжки через набивные мячи  3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота |
| **Подвижные игры** | Наседка и цыплята | ««Поезд»» | | «Птички  и птенчики» | | «Мыши и кот», |
| **Малоподвижные игры** | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | | «Найдем птичку» | | «Каравай» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ. упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С кубиками | | С погремушками | С платочками | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).  2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см)  3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Прыжки в длину с места | | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,  3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой  2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола  3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке | |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Трамвай», | | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | | «Найдем птичку» | «Каравай» | |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С погремушками | | С платочками | С кубиками | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по ребристой доске  2. Прыжки с продвижением вперед.  3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки  – мягкое приземление на полусогнутые ноги;  3. Ползание между предметами. | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не касаясь  руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | |
| **Подвижные игры** | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | | «Лошадки» | Дыхательные упражнения  «Задуем свечи» | |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАРТ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С кубиками | | С обручем | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по канату боком  3. Ползание в туннеле  4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом  2. Прокатывание мяча друг другу.  3. Пролезание в обруч  4. Прыжки с продвижением вперед | | 1. Ходьба по ограничен. поверхности  2. Перебрасывание мяча через шнур  3. Лазание по гимн. стенке | | 1. Ходьба по канату приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Пролезание в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | | «Мыши в кладовой» | | «Воробушки и автомобиль» |
| **Малоподвижные игры** | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения  «Надуем шарик» | | «Угадай кто позвал» | | Пальчиковая гимнастика «Семья» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кубиками | С платочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прокатывание мяча друг другу;  3.Подлезание под дугу, не касаясь  руками пола | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;  3. Ползание между предметами  .4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол  2. Прокатывание мяча в ворота.  3. Пролезание в обруч  4. Прыжки с продвижением вперед |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Кто ушел» | «Найди комарика» | | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАЙ (младшая группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | |
| **ОРУ** | На больших мячах | С мячами | | С палками | | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание малого мяча.  4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | 1. Ходьба по шнуру  (боком) руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прокатывание мяча в ворота | | 1 Прыжки из обруча в обруч.  2. Ходьба по наклонной доске  3. Ползание в туннеле  4. Метание мешочков вдаль |
| **Подвижные игры** | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | | «Поймай комара» | | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | Дыхательные упражнения  «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | | «Релаксация» «В лесу» | | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | | С мячом | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями  (ширина – 10см).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | | «Огуречик, огуречик» | | «Подарки» |
| **Малоподвижные игры** | «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне  по одному | «Карлики и великаны» | | «Повторяй за мной».  Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | | «Пойдём в гости» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке  с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке  с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | | «Совушка», «Огуречик» | | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвижные игры** | «Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование  с обычной ходьбой | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | | «Найди и промолчи» | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).  3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прыжки через бруски.  5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные игры** | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | | «Лиса в курятнике» | | «У ребят порядок…» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках | | «Найдём цыплёнка»,  «Найди, где спрятано» | | «Альпинисты».  Ходьба вверх и вниз  («в гору и с горы») |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | | С кубиками | | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков  (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Перепрыг. через кубики на двух ногах.  3. Ходьба c перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола.  4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные игры** | «Катаемся на лыжах».  Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному | | «Не боюсь» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С веревкой | | С обручем | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  4. Перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолёты» | | «Цветные автомобили» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | | «Путешествие по реке».  Ходьба по «змейкой»  по верёвке, по косичке | | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С гантелями | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры  (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота  25см).  4. Прыжки на правой  и левой ноге до кубика (2м) | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | «Перелёт птиц» | | «Кролики в огороде» |
| **Малоподвижные игры** | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному | | «Ножки мёрзнут».  Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | | «Найди и промолчи» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАРТ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С малым мячом | | С флажками | | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Перебрасывание  мешочков через шнур.  3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.  5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.  6. Прыжки на двух ногах через шнуры | | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | | «Охотники и зайцы» | | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвижные игры** | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | | «Найди зайца» | | «Возьми флажок» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С косичкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки в длину  с места (фронтально).  2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков  на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и коленях.  3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | | «Птички и кошки» | | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные игры** | «Журавли летят».  Ходьба в колонне  по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | | «Угадай по голосу» | | «Весёлые лягушата».  Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАЙ (средняя группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С обручем | | С гимнастической  палкой | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча двумя руками  снизу в шеренгах  (2–3 м).  3. Метание правой  и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков.  3. Прыжки через скакалку.  4. Подвижная игра «Удочка» | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | | «Подарки» | | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | | «Ворота» | | «Найти Мишу» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками  (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты  в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо  2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове  3. Ходьба с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.  5. Ходьба «Пингвин» | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч». | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОКТЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Переползание через препятствие  3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком  3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка  2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| **Малоподвижные игры** | «Эхо» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**НОЯБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЕКАБРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С  мячом | С обручами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание вдаль  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ЯНВАРЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.  3. Попади в обруч (правой и левой)  4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки в длину с места  4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезъян» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ФЕВРАЛЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики  2. Прыжки через скакалку (неподвижную).  3. Прокатывание мяча между кеглями  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвижные игры** | «Зима» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАРТ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег  врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове  2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Пролезание в обручи  4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.  5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Прыжки со скамейки на мат  4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука |
| **Малоподвижные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**АПРЕЛЬ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой  2. Пролезание в обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки через скакалку  3. Метание вдаль набивного мяча  4. Ползание по туннелю.  5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**МАЙ (старшая группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы    занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).  2. Прыжки с места на мат( через набивные мячи)  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.  2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель  3Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур  4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа  2. Перебрасывание мяча через сетку  3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки  4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками  2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке  3.Прыжки с места вдаль  4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую  5. Упражнение «крокодил» |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками(под музыку) |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней  3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног  3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4.Лазание по гимн стенке  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке  2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| **Подвижные игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное – не съедобное» | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки через скамейку  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола  2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе  3. Прыжки с места на мат,  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками  2.Спрыгивание со скамейки на мат.  3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя  4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»  ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | | С обручами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки из глубокого приседа  2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием  3Метание набивного мяча вдаль  4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | | 1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание в цель  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине |
| **Подвижные игры** | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | | «Пожарные на ученьях» | | «Два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь». | | «Найди и промолчи» | | «Подарки» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег | | | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | | С султанчиками под музыку | |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки в длину с места  3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)  4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)  4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Перебрасывание мяча снизу друг другу  5. Кружение парами | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком | |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | | «Мы веселые ребята» | |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Затейники» | | «Две ладошки» музыкальная | |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С палками парами | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом  2. Прыжки в длину с разбега  3. Отбивание мяча правой и левой рукой  4. Ползание по-пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног  4. Прыжки в высоту | | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней  5. Перебрасывание набивных мячей | | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | | «Не оставайся на полу» | | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | | «Море волнуется» | | «Стоп» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАРТ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | | С обручем | | С султанчиками под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней  2. Метание в цель из разных исходных положений  3. Прыжки из обруча в обруч  4. Подлезаниев обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  3. Ползание на спине по гимнастической скамейке  4. Прыжки на одной ноге через шнур | | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой  2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола  3. Ползание по скамейке по-медвежьи  4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной  2Прыжки со скамейки на мат  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Горелки» | «Пожарные на учении» | | «Бездомный заяц» | | «Караси и щука |
| **Малоподвижные игры** | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | | «Подойди не слышно» | | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**АПРЕЛЬ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | | С кольцом | С мешочками |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура  3. Переброска мячей в шеренгах  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове  2. Пролезание в обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки через короткую скакалку | | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед  2. Прыжки в длину с разбега  3. Метание вдаль набивного мяча  4.Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы  2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.  3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  4. Прыжки через длинную скакалку |
| **Подвижные игры** | «Догони свою пару» | «Удочка» | | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и промолчи» | | «Парашют» | «Кто ушел» |

**комплексно-тематическое планирование по физиЧеской культуре**

**МАЙ (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | | **3-я неделя** | **4-я неделя** | |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | | | С обручами под музыку |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки в длину с разбега).  3. Метание набивного мяча.  4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.  4. Прыжки на одной ноге через скакалку | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Лазание по гимнастической стенке  3. Прыжки через бруски.  4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | | | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед  4.Лазание по гимнастической стенке |
| **Подвижные игры** | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | | | «Эстафета парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | | | «Тише едешь- дальше будешь» |

***Приложение 10***

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяцы** | **Основные задачи** | **Рекомендуемые упражнения** |
| **Сентябрь**  **Октябрь Ноябрь** | 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.  2) Учить правильной посадке на фиболе.  3) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе). | - «*Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;  - *«Вертолет*» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круго­вое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суста­вах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоян­ным сохранением контакта с поверхностью фитбола;  - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;  - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; |
| **Декабрь**  **Январь Февраль** | 1) Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  2) Формировать навык сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры (упражнения на развитие координационных способностей и развития равновесия).  3) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. | - Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.  - Повороты головой направо - налево. Темп медленный.  - Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.  - Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.  - Повороты туловища направо - налево. Темп средний.  - “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.  - «*Ноги вперед*» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;  - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.  - «*Наклонись»:* наклоняться вперед, ноги врозь;  - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различ­ными положениями рук;  - Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны. |
| **Март**  **Апрель**  **Май** | 1) Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  2) Учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  3) Формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. | - «*Наклоны*» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;  - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;  - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в поло­жении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;  *- «Пошагаем*»: *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вер­нуться в *и.п.;*  *- «Пошагаем» и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать не­сколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;  - «Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в старто­вом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;  *- «Ноги выше*» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизон­тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;  - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;  - «*Махи ногами*» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;  - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.  - «*Покачаемся*» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  *- «Покачаемся»и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  - Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая. |

***Приложение № 11***

**Перечень оборудования спортивного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учебно-методические пособия** | **Количество**  **(штук)** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  29.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39.  40.  41.  42.  43.  44.  45.  46.  47.  48.  49.  50. | Шведская спортивная стенка  Гимнастические скамейки (4 м.)  Ребристая доска приставная  Ребристая доска  Дуги для подлезания (дер.)  Обручи малые  Обручи большие  Гимнастические палки деревянные  Щиты мишени  Скакалки  Погремушки  Флажки России  Флажки разноцветные  Кольца пластмассовые разноцветные  Ленты разноцветные  Канат 2,5 м.  Канат 3 м.  Косички плетённые  Мячи резиновые большие  Мячи резиновые малые  Мячи массажные малые  Мячи массажные большие  Кегли  Гантели  Баскетбольное кольцо  Волейбольная сетка  Мат гимнастический  Дорожка ортопедическая  Дорожка со следами  Мячи фитболы  Корзины для метания  Мешочки для метания  Стойки-ориентиры  Корзины для мячей  Гимнастические коврики  Спортивный комплекс  Мячи баскетбольные  Кольца мягкие большие  Кольца мягкие малые  Дощечки деревянные  Туннели  Гимнастическое пособие «Удав»  Волейбольные мячи  Наклонная доска  Беговая дорожка  Ориентир – конус  Набор реабилитационный «Волна»  Клюшки  Акустическая система (колонка)  Шкаф для хранения спортивных атрибутов | 2  2  2  1  6  35  15  24  1  26  31  5  54  15  34  2  2  6  27  22  30  10  17  44  2  1  1  1  1  7  6  13  6  2  14  1  3  15  14  13  2  1  4  1  1  2  1  4  1  1 |

**Список литературы:**

1.Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

2. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

3. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Средняя группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

4. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

5. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

6. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

8. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2014

9. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Спб.: Речь, 2007.

10. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение, 1983.

11. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. Волгоград: Учитель, 2014.

12. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. Спб.: Детство-Пресс, 2016.

13.СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

14 . Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: «Просвещение», 2003.

15. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (программно-методическое пособие). – М.: «Линка-пресс», 2000.

16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-Данс. – СПб. 2007.

17. Сколиоз. Профилактика и лечение. СПб.: Изд-во «Корона. Век», 2011

8. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: Детство – Пресс, 2007

19. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014.

20. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

21. Организация совместной работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей: методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений/ И.Г. Хацкевич. – Армавир, 2015