

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 18»

Согласовано:

Старший воспитатель

Иванова Т. Н. Иванова

Утверждено:



Директор МБОУ «Школа № 18»

В. А. Коток

Принято на заседании педагогического совета

18.08.2018 протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ «РОМАШКА» (5-7 ЛЕТ)

Составила:

инструктор по физической культуре

Е. В. Захарова

Срок реализации 2018-2019 учебный год.

г. Прокопьевск, 2018 г.

## **Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «Школа № 18», дошкольных групп города Прокопьевска Кемеровской области. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса. Кроме того, учтены концептуальные положения, используемые в МБОУ «Школа № 18», дошкольные группы, Программа «Детство» Авторы: В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «Школа № 18», дошкольные группы:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Цель рабочей программы - создать каждому ребенку в дошкольном учреждении возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей. Рабочая программа конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»; определяет объем и содержание предлагаемого материала; оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам. Программа нацелена на воспитание

ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Образовательная нагрузка по физическому развитию запланирована в соответствии с СанПиН и осуществляется 3 раза в неделю.

## Содержание

|                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Целевой раздел программы                                                                                       |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                   | 5  |
| 1.2. Цели и задачи программы.....                                                                                 | 6  |
| 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....                                              | 7  |
| 1.4. Характеристика особенностей развития воспитанников дошкольного<br>возраста.....                              | 8  |
| 1.5. Образовательная область «Физическая культура».....                                                           | 14 |
| 2. Содержательный раздел программы                                                                                |    |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной<br>области: «Физическое развитие» |    |
| 2.2.1. Структура утренней гимнастики.....                                                                         | 24 |
| 2.2.2. Структура физкультурных занятий в спортивном зале.....                                                     | 24 |
| 2.2. Формы организации двигательной деятельности .....                                                            | 25 |
| 2.3. Система физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении                                        | 28 |
| 2.4. Взаимодействие со специалистами.....                                                                         | 29 |
| 2.5. Взаимодействие с родителями.....                                                                             | 30 |
| 2.6. План работы с родителями группы.....                                                                         | 32 |
| 2.7. Тематическое планирование.....                                                                               | 33 |
| 2.8. Перспективный план организации непосредственно образовательной деятельности<br>по физической культуре.....   | 35 |
| 3. Организационный раздел программы                                                                               |    |
| 3.1 Программно-методическое обеспечение.....                                                                      | 44 |
| 3.2 Физкультурное оборудование и инвентарь.....                                                                   | 45 |
| 3.3 Диагностика физической подготовленности.....                                                                  | 46 |
| 3.4 Используемая литература.....                                                                                  | 50 |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «Школа № 18», дошкольных групп города Прокопьевска Кемеровской области. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса. Кроме того, учтены концептуальные положения, используемые в МБОУ «Школа № 18», дошкольные группы, Программа «Детство» Авторы: В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина и др.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБОУ «Школа № 18», дошкольные группы:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его

работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, соревнования, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья упражнениями, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## **1.2. Цели и задачи программы**

*Цель Программы:* создать каждому ребенку в дошкольном учреждении возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации.

*Цель Программы достигается через решение следующих задач:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности и формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

### **1.3. Принципы построения программы по ФГОС:**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей детей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

#### **1.4. Характеристики особенностей развития воспитанников дошкольного возраста**

*Старший дошкольный возраст (5-6 лет).* Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры.



Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета - светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7-10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и

сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий, и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности

продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

**Ребенок на пороге школы (6-7 лет)** обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все

возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения

четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т.п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи - монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам - важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров,

жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

### 1.5. Образовательная область «Физическое развитие»

| Старшая группа (5-6 лет)              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи образовательной области</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</li> <li>2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.</li> <li>3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.</li> <li>4. Развивать творчество в двигательной деятельности.</li> <li>5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> <li>6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.</li> <li>7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</li> </ol> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>Содержание образовательной области</b></p> | <p><b><u>Двигательная деятельность</u></b></p> <p><b>Порядковые упражнения:</b> порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b> четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.</p> <p><b>Ходьба.</b> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.</p> <p><b>Бег.</b> На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p><b>Прыжки.</b> На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки 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. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.</p> <p><b>Бросание, ловля и метание.</b> «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.</p> <p><b>Ползание и лазание.</b> Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <p>обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i> скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</u></p> <p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> |
| <p><b>Результаты образовательной деятельности.</b></p> <p><b>Достижения ребенка</b></p> | <p><b><i>Что нас радует:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).</li> <li>• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>• В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>• Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>• Имеет представления о некоторых видах спорта.</li> <li>• Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>• Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.</li> </ul>                                                                                                                                                  |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>• Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.</li> <li>• Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul> <p><b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.</li> <li>• В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>• В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности. Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</li> <li>• Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.</li> <li>• Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.</li> <li>• Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</li> <li>• Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul> |
| <b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Задачи образовательной области</b>            | <p>1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.</p> <p>2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> <p>3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</p>                                                                                                                                          |
| <p><b>Содержание образовательной области</b></p> | <p><u><b>Двигательная деятельность</b></u></p> <p><b>Порядковые упражнения.</b> Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p><b>Основные движения.</b> Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p><b>Ходьба.</b> Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба 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, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. 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, останавливаться, сделать фигуру. <b>Бег.</b> Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, 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; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.</p> <p><b>Прыжки.</b> Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p><b>Метание.</b> Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.</p> <p><b>Лазание.</b> Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей:</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | <p>игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</u></p> <p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p> |
| <p><b>Результаты образовательной деятельности.</b></p> | <p><b>Что нас радует:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</li> <li>• В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>• Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</li> <li>• Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Достижения<br/>ребенка</b></p> | <p>самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>• Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.</li> <li>• Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</li> <li>• Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</li> <li>• Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> <li>• Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li> <li>• Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</li> </ul> <p><b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.</li> <li>• Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li> <li>• Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.</li> <li>• Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.</li> <li>• Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</li> </ul> |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».**

#### **2.1.1 Структура утренней гимнастики.**

Со второй младшей группы в режим дня дошкольника включается утренняя гимнастика, которая проводится в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики:

- старшая группа – 7 - 10 минут;
- подготовительная к школе группа 10 - 12 минут.

В содержание утренней гимнастики должны входить упражнения на формирование правильной осанки, строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, общеразвивающие упражнения. После гимнастических упражнений инструктор предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы занимались с удовольствием. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

#### **2.1.2 Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и др.), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа, из них:



Вводная часть – 4 – 5 минут,  
Основная часть – 10 – 15 минут,  
Заключительная часть – 3 – 5 минут.  
30 мин. - подготовительная к школе группа, из них:  
Вводная часть – 5 – 6 минут,  
Основная часть – 10 – 18 минут,  
Заключительная часть – 4 – 6 минут.

## **2.2. Формы организации двигательной деятельности.**

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 (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, нестандартное физкультурное оборудование, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Так же при организации двигательной деятельности в режиме учебного дня используются нетрадиционные методы:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; музотерапия; упражнения из ритмической гимнастики; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе.

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

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 база, проводятся 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; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седы; 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 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (мешочки с песком, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия; 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).

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 20 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание мешочков 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; 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,
- гимнастика для глаз и т. п.

## 2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

| №                                        | Мероприятия                                                                                      | Группа ДОУ | Периодичность                                                                                                                                                   | Ответственный                                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b>                     |                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 1.                                       | Определение уровня физического развития.<br>Определение уровня физической подготовленности детей | «Ромашка»  | 2 раза в год (в сентябре и мае)<br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп. | Медицинский работник<br>Инструктор по ф.к,<br>воспитатели группы           |
| <b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>     |                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 1.                                       | Утренняя гимнастика                                                                              | «Ромашка»  | Ежедневно                                                                                                                                                       | Инструктор по ф.к или<br>воспитатели группы                                |
| 2.                                       | Физическая культура                                                                              | «Ромашка»  | 3 раза в неделю                                                                                                                                                 | Инструктор по ф.к                                                          |
| 4.                                       | Подвижные игры                                                                                   | «Ромашка»  | 2 раза в день                                                                                                                                                   | Воспитатели группы                                                         |
| 5.                                       | Гимнастика после<br>дневного сна                                                                 | «Ромашка»  | Ежедневно                                                                                                                                                       | Воспитатели группы                                                         |
| 6.                                       | Спортивные упражнения                                                                            | «Ромашка»  | 2 раза в неделю                                                                                                                                                 | Воспитатели группы                                                         |
| 7.                                       | Спортивные игры (на<br>прогулке)                                                                 | «Ромашка»  | 2 раза в неделю                                                                                                                                                 | Воспитатели группы                                                         |
| 8.                                       | Физкультурные досуги                                                                             | «Ромашка»  | 1 раз в месяц                                                                                                                                                   | Инструктор по ф.к                                                          |
| 9.                                       | Физкультурные праздники                                                                          | «Ромашка»  | 2 раза в год                                                                                                                                                    | Инструктор по ф.к,<br>музыкальный руко-<br>водитель, воспитатели<br>группы |
| 10.                                      | День здоровья                                                                                    | «Ромашка», | 2 раз в год                                                                                                                                                     | Инструктор по ф.к,<br>музыкальный руко-<br>водитель, воспитатели<br>группы |
| 11.                                      | Каникулы                                                                                         | «Ромашка»  | 2 раза в год                                                                                                                                                    | Все педагоги                                                               |
| 12.                                      | Динамические паузы                                                                               | «Ромашка»  | Ежедневно                                                                                                                                                       | Воспитатели групп                                                          |
| <b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> |                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                 |                                                                            |
| 1.                                       | Витаминотерапия                                                                                  | «Ромашка»  | 2 раза в год                                                                                                                                                    | Медицинский работник                                                       |
| 2.                                       | Профилактика гриппа и                                                                            |            |                                                                                                                                                                 |                                                                            |

|                                              |                                                                                      |           |                                                                 |                                           |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                              | простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | «Ромашка» | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | Медицинский работник                      |
| 3.                                           | Кварцевание групп                                                                    | «Ромашка» | Ежедневно                                                       | Воспитатели группы                        |
| 4.                                           | Самомассаж                                                                           | «Ромашка» | В течение года                                                  | Воспитатели группы                        |
| 5.                                           | Гимнастика для глаз                                                                  | «Ромашка» | В течение года                                                  | Воспитатели группы                        |
| 6.                                           | Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)                 | «Ромашка» | 2 раза в неделю                                                 | Воспитатели группы                        |
| <b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b> |                                                                                      |           |                                                                 |                                           |
| 1.                                           | Фитонцидотерапия (лук, чеснок)                                                       | «Ромашка» | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания     | Медицинский работник, младший воспитатель |
| <b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>                        |                                                                                      |           |                                                                 |                                           |
| 1.                                           | Ходьба босиком                                                                       | «Ромашка» | После сна                                                       | Воспитатели группы                        |
| 2.                                           | Облегченная одежда детей                                                             | «Ромашка» | В течение дня                                                   | Воспитатели и младший воспитатель группы  |
| 3.                                           | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой                                                | «Ромашка» | В течение дня                                                   | Воспитатели и младший воспитатель группы  |

## 2.4. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении 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 (чешками), 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 на утренней гимнастике и в повседневной жизни

детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей

### **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 сердечнососудистой, 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.

## **2.5. Взаимодействие с родителями**

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

Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его сердце, легкие, все внутренние органы. Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит.

#### Основные формы взаимодействия с родителями.

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, памятки, консультации специалистов;
- На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты;
- Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.
- Нетрадиционные формы (круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.
- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей, участие детей в сопровождении родителей на соревнования городского уровня;
- Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

## 2.6. План работы с родителями группы.

| Сроки    | Содержание работы                                | Форма                                            | Ответственные      |
|----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|
| Сентябрь | Анкетирование                                    | Раздача анкет<br>родителям                       | Инструктор по ф.к. |
| Октябрь  | «Какой вид спорта выбрать<br>для своего ребенка» | Папка - передвижка                               | Инструктор по ф.к. |
| Ноябрь   | «Любим спортом<br>заниматься»                    | Конкурс детского<br>рисунка                      | Инструктор по ф.к. |
| Декабрь  | «Зарядка – это весело»                           | Совместная зарядка<br>родителей и детей          | Инструктор по ф.к. |
| Январь   | «В гостях у мячикова»                            | Детско – родительская<br>встреча                 | Инструктор по ф.к. |
| Февраль  | «10 заповедей здоровья<br>вашего ребенка»        | Памятка                                          | Инструктор по ф.к. |
| Март     | «Мы со спортом дружим»                           | Фотовыставка                                     | Инструктор по ф.к. |
| Апрель   | «Все про то, как мы живем»                       | День открытых дверей                             | Инструктор по ф.к. |
| Май      | «Мама, папа, я – спортивная<br>семья»            | Спортивный праздник<br>совместно с<br>родителями | Инструктор по ф.к. |



## **2.7. Тематическое планирование.**

### **СЕНТЯБРЬ**

I неделя – Мониторинг.

II неделя – Мониторинг.

III неделя – Осень в гости к нам идет. Грибы.

IV неделя – Овощи и фрукты.

### **ОКТЯБРЬ**

I неделя – Я вырасту здоровым.

II неделя – Дом, квартира, мебель.

III неделя – Профессии.

IV неделя – Золотая осень в произведениях писателей и художников.

### **НОЯБРЬ**

I неделя – День народного единства.

II неделя – Человек.

III неделя – Моя семья.

IV неделя – Мама – милая моя.

### **ДЕКАБРЬ**

I неделя – Посуда.

II неделя – Продукты питания.

III неделя – Электроприборы.

IV неделя – Праздник Новый год.

### **ЯНВАРЬ**

I неделя

II неделя – Домашние животные.

III неделя – Дикие животные леса и жарких стран.

IV неделя – Зима.

## ФЕВРАЛЬ

I неделя – Одежда, обувь, головные уборы.

II неделя – Виды транспорта.

III неделя – День защитника отечества.

IV неделя – Масленица.

## МАРТ

I неделя –Международный женский день.

II неделя – Береги себя.

III неделя – Народная культура и традиции.

IV неделя – Птицы наших лесов.

## АПРЕЛЬ

I неделя – Здоровье надо беречь.

II неделя – Весна.

III неделя – День космонавтики.

IV неделя – Деревья и кустарники.

## МАЙ

I неделя – День победы.

II неделя – Прошлые предметов.

III неделя – Мониторинг.

IV неделя – Мониторинг

## 2.8. Перспективный план организации непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Части занятия          | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                   | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> 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 кабинке; 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 под музыкальное сопровождение. |                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Сентябрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Вводная                | Построение; разновидности ходьбы и бега, бег до 1 минуты; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в круг, в две шеренги.                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                 | С малым мячом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Без предметов<br>под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С кольцами<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Основные виды движений | 1. Мониторинг<br>2. Мониторинг.<br>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Прыжки на двух ногах между предметами.<br>3. Броски мяча о пол и ловля мяча после отскока (выполнять парами). | 1. Упражнение - «Достань до предмета».<br>2. Броски малого мяча вверх и ловля двумя руками.<br>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.<br>4. Упражнение - «Достань до предмета».<br>5. Броски мяча вверх и ловля его, с хлопком в ладоши.<br>6. Ползание на четвереньках между предметами.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br>2. Ходьба по канату боком приставным шагом.<br>3. Броски мяча вверх и ловля его, с хлопком в ладоши.<br>4. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками из – за головы.<br>5. Прыжки на двух ногах.<br>6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Пролезание в обруч боком.<br>2. Ходьба, перешагивая через препятствия (кубики).<br>3. Игровое упражнение «Пингвины» (выполнять с мешочком).<br>4. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.<br>5. Ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.<br>6. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Подвижные игры         | «Горох»                                                                                                                                                                                                                       | «Удочка»<br>«Змея»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Эстафеты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Лохматый пес»»»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Малоподвижные игры     | «Стоп»                                                                                                                                                                                                                        | «Мишуткин шар»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Карлики и великаны»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Фотограф»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздевать; проявляет активность при участии в подвижных играх, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении ОРУ со спортивным оборудованием. |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Октябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Вводная</b>                | Построение; разновидности ходьбы и бега, бег до 1 минуты; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в круг, в две шеренги.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>ОРУ</b>                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | С гимнастической палкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | С малым мячом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | С кольцом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. Прыжки на двух ногах до ориентира.<br>3. Броски мяча двумя руками (способ – от груди)<br>4. Ходьба, по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи.<br>5. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева.<br>6. Передача мяча двумя руками от груди.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.<br>2. Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы.<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.<br>5. Перебрасывание друг другу, двумя руками от груди.<br>6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Метание мяча в цель.<br>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком.<br>3. Равновесие ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>4. Метание мяча в цель.<br>5. Ползание на четвереньках между предметами.<br>6. Игровое упражнение «Не намочи ноги».<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Ползание – пролезание в обруч боком.<br>2. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предмет.<br>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат).<br>4. Игровое задание «Самый быстрый» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Подвижные игры</b>         | «Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Самолеты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Удочка»<br>«Капкан»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Горох»<br>«Ловишки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Малоподвижные игры</b>     | «Мишуткин шар»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Фотограф»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Земля, воздух и вода»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение ОРУ и подвижные игры. |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ноябрь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Вводная</b>                | Построение, перестроение; разновидности ходьбы и бега; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в три шеренги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>ОРУ</b>                    | С флажками<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | С кеглей<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С мячом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | С шумелками<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Основные виды движений</b> | <u>1.</u> Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной.<br><u>2.</u> Прыжки на правой и левой ноге до ориентира.<br><u>3.</u> Переброска мяча двумя руками снизу.<br><u>4.</u> Прыжки по прямой: два прыжка на левой два прыжка на правой ноге.<br><u>5.</u> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br><u>6.</u> Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы.<br><u>7,8,9.</u> Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | <u>1.</u> Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.<br><u>2.</u> Подтягивание, лежа на скамейке.<br><u>3.</u> Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.<br><u>4.</u> Прыжки на правой и левой ноге попеременно.<br><u>5.</u> Ползание на четвереньках, между предметами.<br><u>6.</u> Ведение мяча в ходьбе.<br><u>7,8,9.</u> Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | <u>1.</u> Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.<br><u>2.</u> Пролезание в обруч прямо и боком.<br><u>3.</u> Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br><u>4.</u> Ведение мяча в ходьбе.<br><u>5.</u> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br><u>6.</u> Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.<br><u>7,8,9.</u> Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | <u>1.</u> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br><u>2.</u> Подлезание под шнур.<br><u>3.</u> Прыжки до предмета на правой и левой ноге.<br><u>4.</u> Подлезание по обруч, взять мяч и прокатывая мяч впереди себя до ориентира.<br><u>5.</u> Попеременные прыжки на правой и левой ноге.<br><u>6.</u> Ходьба между предметами на носках, руки за головой.<br><u>7,8,9.</u> Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Подвижные игры</b>         | «Лохматый пес»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Капкан»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хороводная игра «Заплетается плетень»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Малоподвижные игры</b>     | «Мяч водящему»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | «Фотограф»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Светофор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «У кого мяч?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> владеет техникой выполнения дыхательных упражнений 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; |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Декабрь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Вводная</b>                | Построение, проверка осанки; ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в три шеренги, в круг.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ОРУ</b>                    | С кольцом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Без предметов<br>под музыкальное<br>сопровождение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | С флажками<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | С лентой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч.<br>2. Прыжки на двух ногах через бруски.<br>3. Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы.<br>4. Ходьба, по скамейке перешагивая через набивные мячи.<br>5. Лазанье по гимнастической стенке.<br>6. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Прыжки с гимнастической скамейки на гимнастический мат.<br>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Ползание на четвереньках между предметами.<br>4. Лазанье по гимнастической стенке.<br>5. Броски мяча в обруч.<br>6. Ходьба по гимнастической скамейке (рейке) руки за головой.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Перебрасывание мячей друг другу.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>3. Игровое упражнение «Не намочи ноги».<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.<br>5. Переброска мячей друг другу с хлопком в ладоши.<br>6. Броски мяча в обруч (способ двумя руками от груди).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч.<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>4. Ведения мяча по прямой.<br>5. Игровое упражнение «Пингвинчики».<br>6. Игровое упражнение «Не намочи ноги».<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Подвижные игры</b>         | «Самый быстрый»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | «Мы веселые ребята»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Кошки мышки»<br>«Эстафеты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Ловишки»<br>«Удочка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Малоподвижные игры</b>     | «Остров»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Земля, воздух, вода и огонь»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Окружающий мир»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Светофор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега, со сменой ведущего; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа и правильного дыхания; умеет устанавливать ролевые отношения и умеет действовать в воображаемой игровой обстановке. |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Январь</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Вводная</b>                | Построение, проверка осанки; ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в три шеренги, в круг.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>ОРУ</b>                    | Со скакалкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                    | С гимнастической палкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | С кеглей<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Парами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по шнуру.<br>2. Прыжки через скакалку.<br>3. Метание – броски мяча в шеренгах.<br>4. Прыжки через скакалку.<br>5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.<br>6. Игровое упражнение «Тоннель».<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.<br>3. Метание малого мяча в корзину.<br>4. Прыжки в длину с места.<br>5. Равновесие – ходьба, по канату свободно балансируя руками.<br>6. Перебрасывание мячей друг другу.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Подлезание под обруч боком, не касаясь руками пола.<br>2. Игровое упражнение «Пингвинчики».<br>3. Ходьба, по диагонали перешагивая через кубики.<br>4. Игровые упражнения «Самый быстрый» (прыжки на мячах).<br>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.<br>6. Перебрасывание мячей друг другу и ловля после отскока о пол.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку.<br>2. Ведение мяча в прямом направлении.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке (рейке), приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>4. Ведение мяча до обозначенного места.<br>5. Прыжки через шнуры, без паузы.<br>6. Лазанье на гимнастическую стенку.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Подвижные игры</b>         | «Эстафеты»                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Мы веселые ребята»<br>«Лохматый пес»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Самый быстрый»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Малоподвижные игры</b>     | Ходьба по дорожкам здоровья                                                                                                                                                                                                                                                           | «Летает – не летает»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | «Какой вид спорта?»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Остров»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> 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. |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Февраль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Вводная</b>                | Построение, проверка осанки; ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в три шеренги, в круг. Ходьба по диагонали, «змейкой» между предметами.                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ОРУ</b>                    | Без предметов под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С мячом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | С двумя кубиками<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Основные виды движений</b> | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.<br>2. Прыжки через бруски.<br>3. Броски мяча в обруч, (способ - двумя руками из – за головы).<br>4. Равновесие – бег по гимнастической скамейке.<br>5. Прыжки через предметы боком.<br>6. Броски мяча в б/б корзину, (способ – двумя руками от груди).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Отбивание мяча р пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.<br>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.<br>4. Прыжки в длину с места.<br>5. Игровое упражнение «Тоннель».<br>6. Перебрасывание малого мяча друг другу.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Метание мяча в цель.<br>2. Перешагивание через шнуры.<br>3. Игровые упражнения «Самый быстрый» (прыжки на мячах).<br>4. Прыжки в чередовании с ходьбой «змейкой».<br>5. Игровое упражнение «Проползи не урони».<br>6. Прокатывание обручей друг другу.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Отбивание мяча большого диаметра в ходьбе.<br>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком с хлопками в ладоши.<br>3. Лазанье на гимнастическую стенку.<br>4. Игровое упражнение «Кто дальше?» (выполнять колоннами).<br>5. Бросание мяча вверх ловля его одной рукой.<br>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Подвижные игры</b>         | «Капкан»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Жмурки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Мышеловка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Кошки мышки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Малоподвижные игры</b>     | «Мишуткин шар»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Светофор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Мяч водящему»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | «Остров»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Части занятия                         | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе проведения физкультурных занятий; 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. |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Март</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Вводная</b>                        | Построение, проверка осанки; ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в три шеренги, в круг. Ходьба по диагонали, бег до 1,5 минуты.                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>ОРУ</b>                            | С кольцом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Парами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | С шумелкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Без предметов<br>под музыкальное<br>сопровождение                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Основные<br/>виды<br/>движений</b> | 1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом.<br>2. Прыжки спрыгивание с гимнастической скамейке на полусогнутые ноги..<br>3. Перебрасывание мяча друг другу.<br>4. Игровое упражнение «Достань до предмета».<br>5. Метание в цель.<br>6. Ходьба и бег между предметами «змейка».<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Игровое упражнение «Достань до предмета».<br>2. Метание мяча в цель.<br>3. Игровое упражнение «Тоннель».<br>4. Игровое упражнение «Не намочи ноги».<br>5. Игровые упражнение «Самый быстрый» (прыжки на мячах).<br>6. Игровое упражнение «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Лазанье по гимнастической скамейке «по-медвежьи».<br>2. Игровое упражнение «Самый ловкий» (работа с мячом).<br>3. Прыжки через шнуры.<br>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>5. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.<br>6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Бег по гимнастической скамейке.<br>2. Прыжки через набивные мячи.<br>3. Ходьба на носках между набивными мячами.<br>4. Лазание по гимнастической стенке.<br>5. Прыжки на двух ногах через кубики.<br>6. Метание мячей.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Подвижные<br/>игры</b>             | Хороводная игра «Заплетается плетень»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Зайцы и охотник»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | «Мы веселые ребята»<br>«Ловишки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | «Гуси и волк»                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Малоподвиж-<br/>ные игры</b>       | «Окружающий мир»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Фотограф»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | «Земля, воздух и вода»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | «Шустрые колобки»                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Части занятия                 | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе зарядки и физкультурных занятий; 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 «направо, налево, кругом»; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Апрель</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Вводная</b>                | Построение, проверка осанки; ходьба и ее разновидности; бег и его разновидности; упражнение на восстановление дыхания; перестроение в две шеренги, в круг; повороты направо, налево.                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ОРУ</b>                    | С гимнастической палкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | С мячом<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С короткой скакалкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Парами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Основные виды движений</b> | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.<br>2. Прыжки через набивные мячи.<br>3. Броски мяча двумя руками из – за головы.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг вокруг себя.<br>5. Прыжки на двух ногах до конуса.<br>6. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Метание мяча на дальность.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>3. Броски мяча в обруч (способ от плеча).<br>4. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет».<br>5. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд.<br>6. Ходьба на носках между предметами.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте.<br>2. Прокатывание обручей друг другу.<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком.<br>4. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.<br>5. Броски мяча в обруч (способ от плеча).<br>6. Игровые упражнения «Самый быстрый» (прыжки на мячах).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. | 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом.<br>2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.<br>3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом.<br>4. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом.<br>5. Перепрыгивание через шнур вправо и влево.<br>6. Ходьба на носках между набивными мячами.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Подвижные игры</b>         | «Кошки мышки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Ракета»<br>«Самый быстрый»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | «Гуси и волк»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Змея»<br>«Эстафеты»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Малоподвижные игры</b>     | Ходьба по дорожкам здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Окружающий мир»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Фотограф»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | «Карлики и великаны»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Месяц                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Части занятия          | 1-я неделя<br>Занятия 1-2-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 -я неделя<br>Занятия 4-5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-я неделя<br>Занятия 7-8-9                                                                                                                                                                             | 4-я неделя<br>Занятия 10-11-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Планируемые результаты:</b> знает о пользе закаливания и утренней зарядки; 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 «направо, налево, кругом»; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, начинать и заканчивать подвижную игру по сигналу. |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Май                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная                | Разновидности ходьбы и бега: бег змейкой; остановка по сигналу инструктора и ходьба в другую сторону; высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом правым и левым; упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в три шеренги.                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ОРУ                    | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | С флажками<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Без предметов<br>под музыкальное сопровождение                                                                                                                                                          | С шумелкой<br>(или по выбору инструктора по ф.к)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>3. Броски мяча о пол ловля его двумя руками о пол и ловля после отскока.<br>4. Игровое упражнение «Тоннель».<br>5. Игровое упражнение «Не намочи ноги».<br>6. Игровое упражнение «Паучки».<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр | 1. Прыжки на гимнастический мат.<br>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.<br>3. Прыжки через скакалку.<br>4. Лазание по гимнастической стенке.<br>5. Забрасывание мяча в корзину.<br>6. Перебрасывание мячей друг другу (способ – по выбору детей).<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр | 1. Мониторинг<br>2. Мониторинг.<br>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.<br>4. Лазанье в обруч прямо и боком (выполнять в парах).<br>5. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь до ориентира. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>3. Игровое упражнение «Подбрось - поймай».<br>4. Игровое упражнение « Кто быстрее по дорожке».<br>5. Игровое упражнение «Паучки».<br>6. Эстафета с мячом.<br>7,8,9. Развитие физических качеств по средствам физических упражнений и игр |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подвижные игры         | «Самый быстрый»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | По желанию детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Хороводная игра «Заплетается плетень»                                                                                                                                                                   | По желанию детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Малоподвижные игры     | По желанию детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | «Море волнуется»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | По желанию детей                                                                                                                                                                                        | «Светофор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1 Программно-методическое обеспечение.**

Перечень программ, технологий, пособий:

1. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа, (онлайн книги).
2. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Средняя группа, (онлайн книги).
3. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа, (онлайн книги).
4. Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа, (онлайн книги).
5. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, (онлайн книги).
6. В. В. Гаврилова. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград, 2013.
7. Л. Г. Верхозина, Л. А. Заикина. Гимнастика для детей 5-7 лет. Издательство «Учитель» Волгоград, 2013.
8. М. Н. Жуков. Подвижные игры. Москва, 2004.
9. А. В. Кенеман. Детские подвижные игры народов СССР. Москва «Просвещение», 1989.
10. Э. Й. Адашкявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва «Просвещение», 1992.
11. О. М. Литвинова. Спортивные упражнения и игры в детском саду. РОСТОВ-на-ДОНУ Феникс, 2010.
12. Е. Ю. Иванова. 100 игр, сценариев и праздников. Издательство «Астрель», 2001.
13. Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
14. Н. А. Фомина. Сказочный театр физической культуры. Издательство «Учитель» Волгоград, 2011.

### 3.2 Физкультурное оборудование и инвентарь.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

| № п/п | Наименование                   | Количество |
|-------|--------------------------------|------------|
| 1.    | Jumping ball                   | 5          |
| 2.    | Гантели (m - 0,5кг)            | 6          |
| 3.    | Гантели (пластик)              | 10         |
| 4.    | Гимнастический мат             | 1          |
| 5.    | Гимнастические палки (большие) | 3          |
| 6.    | Гимнастические палки (малые)   | 17         |
| 7.    | Гимнастические скамейки        | 2          |
| 8.    | Дуги                           | 4          |
| 9.    | Кегли (маленькие)              | 10         |
| 10.   | Корзина для мячей              | 1          |
| 11.   | Кольца для кольцеброса         | 14         |
| 12.   | Кольцеброс                     | 1          |
| 13.   | Конус напольный                | 6          |
| 14.   | Кубики                         |            |
| 15.   | Мягкий модуль ( малый)         | 16         |
| 16.   | Мячи (малые)                   | 9          |
| 17.   | Мячи набивные                  | 10         |
| 18.   | Мячи резиновые                 |            |
| 19.   | Мячи резиновые "ежик"          | 2          |
| 20.   | Обручи (большие)               | 6          |
| 21.   | Обручи (малые)                 | 6          |
| 22.   | Ракетки для бамбинтона         | 4          |
| 23.   | Скакалки                       | 12         |
| 24.   | Спортивный уголок              | 1          |
| 25.   | Султанчики                     | 33         |
| 26.   | Флажки                         | 9          |
| 27.   | Эстафетные палочки             | 10         |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется инструктором перед занятием.

### **3.3. Диагностика физической подготовленности.**

Неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста является диагностика физической подготовленности. Для этого проводится тестирование, которое направлено на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств.

Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физической подготовленности каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений;
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе;
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

В практике физического воспитания дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых, оцениваются различные стороны физической подготовленности детей.

#### **Рекомендации по организации тестирования**

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей,

их реакцией на выполнение двигательного задания. Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

## **Методика проведения тестирования.**

### **Определение уровня сформированности скоростных качеств.**

Тест: бег на 10м.

Цель: Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

Тестирование проводится на асфальтированной дорожке, намечаются линии старта и финиша. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость, инструктор включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10 – метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20 – метровую отметку. Инструктор подает команды: «На старт», «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его), сразу включает секундомер. Секундомер останавливается при пересечении

ребенком линии финиша. Инструктор стоит сбоку с секундомером. После взмах флажком ребенок делает разбег.

### **Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.**

Тест: прыжок в длину с места.

Цель: определить скоростно – силовые качества в прыжке в длину с места.

Проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Ребёнок встаёт носками к стартовой черте, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги с точностью до сантиметра. Делается три попытки с небольшим интервалом. Записывается лучший результат.

Если ребенок при приземлении упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Тест: метание мешочка с пеком в даль.

Цель: определение ловкости и координации при метании мешочка с песком в даль.

Вес мешочка: 150г для детей в возрасте 4 лет и 200г для детей в возрасте 5 – 7 лет.

Тестирование проводится на улице в физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек на уровне плеча. Регистрируется три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50см в каждую сторону.

### **Определение уровня силовой выносливости.**

Тест: подъем туловища из положения лежа на спине.

Цель. Определить силовую выносливость при подъеме туловища из положения лежа на спине.

Ребенок ложится на мат, ноги на ширине плеч, согнуты под прямым углом, стоят на полу. Руки скрещены на груди, ладони на плечах. Инструктор прижимает ступни ребенка к полу. По сигналу в максимально быстром темпе несколько раз подряд нужно сесть до касания плечами колен и лечь на спину, касаясь лопатками пола.



Наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности ребенка – это сопоставление его показателей с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей.

В течение года показатели психофизических качеств изменяются. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию. Поэтому важно проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств, определяющийся по результатам тестирования в начале и конце учебного года. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И, наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального и группового продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс.

### **3.4. Используемая литература.**

1. Устав ОУ
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. №58
3. Бабаева Т. И. «Детство. Комплексная образовательная программа дошкольного образования». Детство-Пресс, 2016.
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
5. Пензулаева Л. И.. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа, (онлайн книги).
6. Пензулаева Л. И.. Физическая культура в детском саду. Средняя группа, (онлайн книги).
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, (онлайн книги).
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
10. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
11. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Сфера, 2006 г.