Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635Приморского района Санкт-Петербурга

Отделение дошкольного образования детей

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы №635
Протокол № 1 от 31.08.20

Утверждено
Директор ГБОУ школы №635
Е.С. Пименова
Приказ № 111 от 01.09.20

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Программа реализуется инструктором
по физической культуре
ОДО ГБОУ №635 Приморского района:
Кокориным Е.А.

Санкт-Петербург
2020г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Целевой раздел рабочей программы**	
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы	
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
1.1.3	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей анатомо-физиологического развития детей	
1.1.4	Сроки реализации рабочей программы	
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	
1.2.1	Целевые ориентиры	
1.2.2	Система оценки результатов освоения рабочей программы	
1.2.3	Промежуточные результаты освоения рабочей программы	
II.	**Содержательный раздел рабочей программы**	
2.1.	Описание непрерывной образовательной деятельности	
2.2	Содержание непрерывной образовательной деятельности	
2.3.	Перспективное планирование работы по физическому развитию	
2.4.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)	
2.6.	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	
2.7.	Сложившиеся традиции	
III.	**Организационный раздел**	
3.1	Организация режима пребывания детей в ДОУ	
3.2	Режим двигательной активности воспитанников	
3.3	Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре	
3.4	Описание материально-технического обеспечения физкультурного зала	
3.5	Обеспечение рабочей программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания	
	Приложение № 1. Перспективное планирование образовательной работы по физическому развитию	
	Приложение № 2. Перспективное планирование досуговой деятельности	
	Приложение № 3. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	
IV.	**Краткая презентация рабочей программы**	

I. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Деятельность Государственного бюджетного образовательного учреждения средней образовательной школы ДО № 635 Приморского района Санкт-Петербурга (далее ГБОУ СОШ ДО) в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБОУ СОШ ДО №635 Приморского района Санкт-Петербурга (далее РП) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015г. № 2/15), Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

РП реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования по физическому развитию воспитанников дошкольного возраста от 2 до 8 лет. Возраст воспитанников учитывается на 1 сентября 2020г.

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы:

Основные цели:

- реализация содержания рабочей программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования
- проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.
- создание условий для личностного развития ребенка, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности
- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
- охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования;
- повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и

укрепления здоровья детей.

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

Задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, становление ценностей здорового образа жизни;
- развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- приобретение двигательного опыта, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности:
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

РП построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного; учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей анатомо-физиологического развития детей

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опушенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3 - 4 лет диаметр мышц увеличивается в 2 - 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Кровообращение и дыхание. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Взрослые на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3 - 3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Опорно-двигательный аппарат. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 - 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение

мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп**.**

Кровообращение и дыхание. Органы дыхания. За период от 3 до 5 лет потребность организма ребенка в кислороде возрастает на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса - 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания - от 19 до 29. В возрасте 4 - 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Центральная нервная система. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего, широко использовать игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2 - 4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15 - 70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4 - 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Опорно-двигательный аппарат. Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На

протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому взрослый должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Кровообращение и дыхание. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 - 1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 - 0,8 до 1,2 - 1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденного размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Центральная нервная система. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется

ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5 - 6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной - трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Двигательная сфера. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

1.1.4 Срок реализации рабочей программы

В 2020 учебный год (сентябрь 2020 – май 2021 года), летний оздоровительный период с 01.06.2020 по 31.08.2021, 72 учебных часа (2 раза в неделю).

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

1.2.1. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных

результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

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

Целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом *целевые ориентиры образования в раннем возрасте (с 1 года до 3 лет)*

К трем годам ребенок:

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения РП

К семи годам:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Реализация образовательных целей и задач рабочей программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Основные (ключевые) характеристики развития личности представлены в виде характеристик возможных достижений воспитанников на этапе завершения дошкольного образования и являются определенным отражением образовательных воздействий при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Освоение РП ДО не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении и др.; способен выбирать себе род занятий.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе; взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.
- Способен сотрудничать в совместной деятельности.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен.
- Ребенок во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам. Обладает начальными знаниями о себе, знаком с произведениями детской литературы.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

1.2.2. Система оценки результатов освоения рабочей программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Диагностика педагогического процесса (мониторинг) индивидуального развития детей позволяет оценить динамику достижений в развитии ребенка на протяжении всего раннего и дошкольного возраста.

В ходе образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику развития детей, выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка для того, что бы скорректировать свои действия.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:
1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Система диагностики педагогического процесса

Объект педагогической диагностики	**Формы и методы педагогической диагностики**	**Периодичность проведения педагогической диагностики**	**Длительность проведения педагогической диагностики**	**Сроки проведения педагогической диагностики**
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: Физическое развитие".	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

Оценка качества педагогического процесса, проводиться в соответствии с предлагаемыми параметрами оценки результатов освоения рабочей программы для конкретного возраста детей, рекомендованной в пособии: «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации». – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16

1.2.3. Промежуточные результаты освоения рабочей программы

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 4 лет, (окончание младшей группы, 3-4 года):

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 - 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 5 лет (окончание средней группы, 4-5 лет):

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;

ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Промежуточные результаты освоения рабочей программы воспитанниками 6 лет (окончание старшей группы, 5-6 лет);

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; - выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять упражнения, в том числе имитационные, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, выразительность движений.

II.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Описание непрерывной образовательной деятельности

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни. Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для их организма. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

В сфере развития различных видов двигательной активности. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.). Проводят подвижные игры, занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие крупной и мелкой моторики обеих рук. Поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др. Побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты. Учат правильно, не нанося ущерба организму, выполнять основные движения.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта.

В сфере формирования навыков безопасного поведения. Взрослые создают в группе безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

2.2. Содержание непрерывной образовательной деятельности.

Содержание непрерывной образовательной деятельности реализуется с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А.Васильевой.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры: развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Упражнения в равновесии: ходьба по прямой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30 - 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег: бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25 - 50 см, длина 5 - 6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50 - 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика: выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Примерный перечень подвижных игр:

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», « Мой веселый, звонкий мяч».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры: продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и

ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4 - 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения: сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 - 7 секунд).

Примерный перечень подвижных игр:

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Ходьба: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5 - 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 - 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2 - 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5 - 5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5 - 8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3 - 4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (по 30 - 40 прыжков 2 - 3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3 - 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15 - 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см

в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 - 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

Статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры:

Элементы баскетбола: перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Примерный перечень подвижных игр::

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непосредственно развивают ребенка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием, поэтому содержание программы реализуется в приемлемых для ребенка дошкольного возраста формах.

Вариативное развивающее образование, ориентированно на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми и более опытными сверстниками. .

№ п/п	Виды образовательной деятельности	Особенности организации	Формы организации
1. Совместно-партнерская деятельность			
1.1	Гимнастика: утренняя, бодрящая, дыхательная	Ежедневно в физкультурном зале/в группе	- групповые
1.2	Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке	Ежедневно в группе	-подгрупповые -индивидуальные
1.3	Развивающая игровая деятельность, пальчиковые игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые
1.4	Подвижные игры, игры-имитации хороводные игры, народные подвижные игры	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые
1.5	Спортивные игры и упражнения, игры с элементами спорта, игры-соревнования	В помещении и на свежем воздухе	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
1.6	Физкультминутки и динамические паузы	Ежедневно в группе	- групповые
1.7	Игровые беседы с элементами движений		- групповые -подгрупповые
1.8	Совместная дополнительная образовательная деятельность	2 раза в неделю	- групповые -подгрупповые -индивидуальные
2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			

2.1	НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в физкультурном зале 1 раз в неделю в бассейне	- групповые - подгрупповые
3. Физкультурные мероприятия			
3.1	Праздники	2 раза в год	- групповые
3.2	Досуги и развлечения	1 раз в месяц	-групповые

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанника, способы работы самих детей – все это **методы обучения** детей - это система последовательных взаимосвязанных способов
работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических
задач. Выбор метода в рамках настоящей образовательной программы будет зависеть от цели и содержания предстоящего взаимодействия с детьми. Оптимальные для детей дошкольного возраста способы, методы и средства обучения, воспитания и организации детей в процессе образовательной деятельности:

Методы и приёмы	Средства и способы
1. Наглядные:	
- показ упражнений	Выполнение упражнения педагогом, совместное выполнение упражнения, показ знакомого упражнения ребёнком.
- имитация	Подражание действиям животных, птиц, насекомых явлениям природы и предметам окружающего мира, действиям людей
- зрительные ориентиры - звуковые ориентиры	Использование предметов при проведении ОРУ Команды педагога, хлопки в ладоши, удары предмета о предмет, погремушки, использование бубна, свистка
- помощь	Уточнение положения отдельных частей тела, непосредственно по отношению к ребёнку (повернуть корпус, придать нужное положение руке и т.д.)
- демонстрация	Показ наглядных пособий, презентаций
- наблюдение	Умение замечать изменения, устанавливать причину, делать выводы
2. Словесные:	
- название упражнения	Условные названия, отражающие характер движения
- описание	Подробное и последовательное изложение деталей и особенностей техники выполнения разучиваемого движения
- объяснение	Выделение элемента техники, соответствующего поставленной задаче, ссылаясь на знакомые действия
- корректирование выполнения упражнения	Уточнение задания, напоминание, как действовать по ходу выполнения, предупреждение и исправление ошибок, поощрения
- распоряжение\указание\команда	Повелительная форма общения
- подсчет	Позволяет задавать детям необходимый темп выполнения двигательных действий
- беседа\вопросы к детям\разбор	Выяснение интересов детей, уровня их знаний.
- рассказ	Используется для возбуждения у детей интереса к

	занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой выполнения, правилами
Практические:	
- разучивание по частям	Первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое
- разучивание в целом	Изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения
- повторение упражнений	Без изменения, в целом, по относительно самостоятельным элементам
- проведение упражнений в игровой форме	Сочетание различных двигательных действий, внезапные изменения ситуаций по ходу игры
- соревновательный	Применяется при любой форме организации занятий, для закрепления хорошо освоенного двигательного действия

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

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей.

месяц	Темы	Формы работы
IX-2020 г.	«Гигиенические требования к одежде ребёнка»	Информационно-наглядная агитация: -подготовка информационных материалов к родительским собраниям, праздникам и по текущим вопросам; -рекомендации специалистов по музыкальному, физическому, развитию детей). Выступления на родительском собрании
X-2020 г.	Оформить рекомендации по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки)
XI-2020 г.	«Двигательные предпочтения детей»	Рекомендации «Играем дома» Тематический день «День матери»
XII-2020 г.	Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья» «Игры детей в зимний период»	Привлечение к участию в мероприятии Рекомендации «Зимние развлечения» Новогодний праздник
I-2020 г.	«Воспитание самостоятельности Вашего малыша».	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
II-2020 г.	«Проводы зимы» «День защитника Отечества»	Развлечение «Мы ловкие, сильные, умелые!»
III-2020 г.	«Масленица»	Праздник Совместные народные игры с ребёнком.
IV-2020 г.	«Шагают наши ножки…» занятие по профилактике плоскостопия и осанки	Открытые физкультурные занятия Субботник

V-2020 г.	«Игровая деятельность с детьми младшего дошкольного возраста»	Информационное оснащение родительских уголков по заданной теме (памятки, папки-передвижки) Родительское собрание
VI-2020 г.	«Безопасное лето» «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник

2.6. Взаимодействие с воспитателями и специалистами

месяц	Мероприятия	С кем проводятся
IX-2020 г.	Физическое состояние детей, определение групп здоровья Смотр готовности групп к организации педагогического процесса	Старшая медсестра Воспитатели
IX-X-2020г.	Организация уголков физкультурной деятельности Подведение итогов диагностики	Воспитатели
XI-2020 г.	Особенности проведения и подбор дыхательных упражнений	Воспитатели
XII-2020 г.	Спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья» Оформление зала и участие в новогоднем празднике	Воспитатели Муз.руководитель Воспитатели
I-2020 г.	Двигательная активность детей на прогулке - консультация Оформить лепбуки, тематические альбомы по ЗОЖ «В здоровом теле - здоровый дух!»	Воспитатели
II-2020 г.	Спортивный праздник, посвященный празднованию 23 февраля. Вечер досуга «Мы сильные, ловкие, смелые»	Воспитатели Муз.руководитель,
III-2020 г.	Народные игры (младший возраст) – картотека Подбор упражнений для бодрящей гимнастики Масленичная неделя	Воспитатели инструктор по плаванию
IV-2020 г.	Неделя, посвященная Дню Космонавтики Открытое мероприятие по профилактике плоскостопия и осанки «Шагают наши ножки…» Выпускные праздники	Воспитатели
V-2020 г.	Праздничный концерт «Гордимся вашим подвигом!» «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2020-2020 уч.году»	Педсовет
VI-2020 г.	Совместные мероприятия с детьми по ПДД Летний праздник	Воспитатели, музыкальный руководитель

2.7. Сложившиеся традиции

Под традициями обычно понимают систему повторяющихся символических мероприятий.

Термин «традиции в образовательной системе» рассматривается как совокупность педагогических средств и понятий, применяемых в практике обучения, воспитания, образования, педагогические ценности, а также обычаи, обряды, ритуалы и церемонии.

Посредством традиций осуществляется передача устойчивых знаний, умений и навыков и компетенций, элементов социального опыта от поколения к поколению, от одной социальной группы к другой, от группы к индивиду.

Освоение ребёнком культурного наследия, социальных ролей, правил, морально-этических норм, формирования навыка быть готовым к поиску решений в неопределенных условиях эффективнее происходит во взаимодействии взрослых и детей при подготовке и во время проведения традиционных мероприятий.

Организация мероприятий с детьми по Календарному плану

П.н.	Наименование мероприятия	Уровень	Участники	Сроки проведения
	СЕНТЯБРЬ			
	Педагогический совет №1	ДОУ	Педагогический коллектив	Август/ сентябрь
	«Готовность групп к работе в новом учебном году»: -РППС в группах в соответствии с ФГОС ДО; -маркировка мебели; -готовность документации; -игровой, прогулочный инвентарь; -оснащение методической литературой; -наличие демонстрационного и раздаточного материала к НОД.	ДОУ	Старший воспитатель Творческая группа	30.08.2020 Сентябрь
	Тематическая встреча на выбор педагогов	ДОУ	Воспитатели, Специалисты	02.09.2020
	Конкурс методических разработок по ознакомлению детей с городом «Встреча с городом»	МО	Педагогический коллектив	Сентябрь
	«День здоровья»	ДОУ	Инструктор по физической культуре	Сентябрь
	Акция «Береги лес», сбор макулатуры	Город	Педагогический коллектив	Сентябрь
	Общее родительское собрание для ГКП и групп раннего возраста	ДОУ	Администрация Воспитатели, Специалисты	Сентябрь
	Общее родительское собрание для групп младшего возраста	ДОУ	Администрация Воспитатели, Специалисты	Сентябрь
	ОКТЯБРЬ			
	Конкурс «Методические разработки по ПДДТТ»	Район ГБДОУ № 8	Педагогический коллектив	Октябрь
	Спортивные соревнования «Первые старты»	Район	Инструктор по физической культуре	Октябрь
	НОЯБРЬ			
	Спортивный праздник «Парад гимнастики», (средние, старшие, подготовительные к школе группы)	ДОУ 1 корпус	Инструктор по физической культуре	18.11.2020-22.11.2020
	ДЕКАБРЬ			
	Районные соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья»	Район	Инструктор по физической культуре	Декабрь
	ЯНВАРЬ			
	Литературная гостиная, посвященная дню снятия блокады Ленинграда	ДОУ	Специалисты	27.01.2020
	Фестиваль - конкурс «Вершина педагогического	Район ГБДОУ №	Педагогические	Январь

	мастерства»	67, 9, 16, 20, 23	работники	
	Конкурс театральных коллективов педагогов Тема: «Зимняя сказка»	Район ГБДОУ № 18	Педагогический коллектив	Январь
	Деловая игра для инструкторов по физической культуре	Район	Инструктор по физической культуре	Январь
	«День здоровья»	ДОУ	Инструктор по физической культуре	Январь
ФЕВРАЛЬ				
	Спортивный праздник, посвященный празднованию 23 февраля.	ДОУ	Инструктор по физической культуре	17.02.2020-21.02.2020
	Выставка творческих коллективных работ «Посвящаем защитникам Отечества»	ДОУ	Ответственные	12.02.2020
	Фестиваль - конкурс «Вершина педагогического мастерства»	Район ГБДОУ № 67, 9, 16, 20, 23	Педагогические работники	Февраль
	Конкурс спортивно-ритмического танца	Район	Инструктор по физической культуре	Февраль
	Масленичные гулянья	ДОУ	Воспитатели, Ведущие	27.02.2020
	Выставка творческих коллективных работ «Весна-Красна»	ДОУ	Ответственные	24.02.2020
МАРТ				
	Спортивный конкурс «Рисунки на воде», азы синхронного плавания	Район	Инструктор по физической культуре	Март
	Фестиваль детских талантов и творческих идей Тема: «Минута славы к 75-летию Дня Победы»	Район ГБДОУ №73	Педагогический коллектив	Март
АПРЕЛЬ				
	Конкурс-фестиваль «Битва хоров»	Район ГБДОУ № 77	Педагогический коллектив	Апрель
	Конкурс чтецов творчество Тема «Этот День Победы»	Район ГБДОУ № 1, 2 корпус	Педагогический коллектив	Апрель
	Спортивные соревнования «Веселые старты», посвященные Дню Космонавтики	Район	Инструктор по физической культуре	Апрель
	«День здоровья»	ДОУ	Инструктор по физической культуре	Апрель
	Неделя, посвященная Дню Космонавтики	ДОУ	Воспитатели, специалисты	06.04.2020-10.04.2020
	Выставка «Космос-это мы»	ДОУ	Ответственные	06.04.2020
	Спортивный праздник, посвященный Дню Космонавтики,	ДОУ 2 корпус	Инструктор по физ. культуре	06.04.2020-10.04.2020
	Выпускные праздники в подготовительных к школе	ДОУ	Воспитатели,	28-30

	группах		специалисты	апреля 2020
МАЙ				
.	Выставка коллективных работ «Поздравительная открытка» «Великая Победа!!!»,	ДОУ	Ответственные	04.05.2020
.	Праздничный концерт, посвященный Великой Победе, 75-тилетие	ДОУ	Специалисты	07.05.2020
.	Флэшмоб, посвящённый 75 годовщине «Дня Победы»	Район ГБДОУ № 73	Специалисты	Май
.	Конкурс «Живи танцуя»	Район ГБДОУ № 68	Педагогический коллектив	Май
.	Игра по станциям «Путешествие по Санкт-Петербургу»	ДОУ	Ответственные	27.05.2020
.	Тематическая неделя, посвященная Дню рождения города	ДОУ, межгрупповые	Воспитатели	25.05.2020-29.05.2020
ИЮНЬ				
.	Районные спортивные соревнования «Весёлые старты», посвящённые Дню защиты детей	Район	Инструктор по физической культуре	Июнь

III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ

Режимные процессы распределяются в течение времени пребывания ребенка в ДОУ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05.2013 .

3.2. Режим двигательной активности воспитанников

Модель образовательной нагрузки в ДОУ разрабатывается и реализуется с учетом СанПиН 2.4.1.3049-13.

Адаптационный режим устанавливается по медицинским и психолого-педагогическим показаниям: в период адаптации детей к ДОУ в первой половине сентября, после перенесенного заболевания, в каникулярные дни, в летний период- увеличивается время двигательной активности. Проводятся разнообразные формы игровой деятельности, коммуникативные игры, организуются спортивные праздники, экскурсии, развлечения. Увеличивается продолжительность прогулок (с учетом погодных условий и возраста детей).

В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости: в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается объем непрерывной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. Праздники и развлечения проводятся для каждой группы отдельно (автономно).

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей**			
		3–4 года	**4–5 лет**	**5–6 лет**	**6–7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на воздухе	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	игры				

3.3. Расписание непрерывной образовательной деятельности по физической культуре на 2020-2021учебный год

Физическое развитие /физическая культура/

Понедельник

09.00-09.20 -группа раннего возраста « Гномики»
09.30-09.45 -младшая группа «Мотыльки»
09.55-10.15 -средняя группа «Почемучки»

Вторник

09.00-09.30 - подготовительная группа «Солнышко»
09.40-10.05 -старшая группа «Непоседы»
10.15-10.45 -подготовительная группа «Капитошки»
11.45-12.15 -подготовительная группа «Веснушки»

Среда

15.00-15.20 - ГКП

Четверг

09.00-09.15 - младшая группа «Мотыльки»
09.25-09.45 - средняя группа «Почемучки»
09.55-10.25 -подготовительная группа «Капитошки»
10.35-10.55 -ГКП

Пятница

09.00-09.20 -группа раннего возраста «Гномики»
09.30-09.55 -старшая группа «Непоседы»
10.15-10.45 -подготовительная группа «Солнышко»
11.45-12.15 -подготовительная группа «Веснушки»

3.4 Описание материально-технического обеспечения

Физкультурный зал, средства обучения и воспитания, которыми он оборудован, соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития детей

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	8 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая: (длиной 2,5 м) (длиной 2,0 м)	2 шт. 3шт.
Мячи: набивные весом 0.5 кг, теннисные маленькие (диаметр 10 см) средние (диаметр 15 см) большие (диаметр 20см)	 15 шт. 30 шт. 20шт. 20 шт. 25 шт. 15 шт.

баскетбольные №3 мягкие для фитбола	7шт. 15шт.
Гимнастический мат: (длина 100 – 120 см.) (длина 200 – 220 см.)	2 шт. 2шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Скакалка детская	20 шт.
Кольцеброс	2 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый: большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	10 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	16 шт.
Дуга для подлезания	4 шт.
Кубики пластмассовые	30шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	60шт.
Бубен	1шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	4шт.
Наклонная доска	2шт.
Цель для метания вертикальная	2шт.
Канат 5м	1 шт.
Веревка: 4м 10м	2 шт. 1шт.
Баскетбольная корзина	2 шт.
Мешочки для метания массой до 200 гр.	20 шт.
Модули «Альма»	20 шт.
Сухой бассейн «Альма»	1шт.
«Перекати поле» (тоннель «Альма»)	2шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Резинка для перепрыгивания и подлезания 8м	1 шт.
Набор «Кузнечик»	1 комплект
Палки гимнастические	20 шт.
Платочки	30шт.
Гантели мягкие	20шт.

Технические средства обучения.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
ПК и видео монитор	При проведении спортивных праздников (в музыкальном зале)

3.5 Обеспечение рабочей программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания

«Физическое развитие»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.:. Мозаика-Синтез, 2015
Технологии и пособия образовательной области «Физическое развитие»	«Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации». – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16 с. Педагогические здоровьесберегающие технологии сохранения и стимулирования здоровья: Фитбол-гимнастика (Овчинникова Т.С., Потапчук А.А., Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб. Речь, 2002)

	Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос», М.; 2002 Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. «Физкультура для малышей» («Детство») «Логоритмика для малышей» М.Ю.Картушина «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002. «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А. Потапчук. (фитбол) «Ритмическая мозаика» А.И .Буренина <u>Педагогические технологии обучения здоровому образу жизни:</u> Коммуникативные игры (Бойков Д. И., Бойкова С.В. Как учить детей общаться : Руководство для детского психолога и логопеда – СПб, НОУ СМЕНА,2004) «К здоровой семье через детский сад» Коноваленко, Коноваленко Программно-методическое пособие «Расту здоровым» Автор В.Н.Зимонина, «Владос» М.; 2002. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. «Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.

Приложение №1.

Перспективный планирование образовательной работы по физическому развитию с воспитанниками на 2020-2021 учебный год

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сентябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить строиться в колонну по одному; развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать ориентировку в пространстве.
Ходьба	Проверить умение ходить, не наталкиваясь друг на друга; развивать умение ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; упражнять детей в ходьбе всей группой в прямом направлении за воспитателем; ходьбе колонной по одному, с изменением направления движения.
Бег	Проверить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга; развивать умение бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; упражнять детей в беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.
ОРУ	Учить детей принимать правильно и.п. в ОРУ.
Ползание, лазанье	Проверить умение ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через препятствие, лежащее на полу; учить детей

	группироваться при подлезании под веревку.
Прыжки	Проверить умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением, в длину с места; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.
Катание, бросание, ловля, метание	Проверить умение брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; учить детей прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении; энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
Упражнения в равновесии	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Определить степень желания принимать участие в подвижных играх; развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Учить реагировать на сигналы «беги».

Октябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить строиться в колонну по одному, шеренгу; вставать врассыпную.
Ходьба	Развивать навык ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с изменением направления движения; в ходьбе с остановкой по сигналу; в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу.
Бег	Развивать навык бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; упражнять детей в беге в колонне по одному с изменением направления движения; в беге с остановкой по сигналу; в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу.
ОРУ	Закреплять умение принимать правильное и.п. в ору; учить основным положениям рук.
Ползание, лазанье	Упражнять в сохранении перекрестной координации в движениях рук и ног при ползании на четвереньках между предметами; развивать координацию движений при ползании на четвереньках под шнур.
Прыжки	Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; упражнять в прыжках на двух ногах.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить подбрасывать мяч; развивать навык энергичного отталкивания мяча при прокатывании друг другу; учить прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.
Упражнения в равновесии	Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами; развивать координацию движений при выполнении упражнений в равновесии; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить соблюдать элементарные правила в играх.

Ноябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться в колонну по одному, шеренгу; учить строиться в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Развивать умение ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская

	головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному с выполнением заданий.
Бег	Развивать умение бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
ОРУ	Учить основным положениям рук; развивать умение действовать одновременно, по указаниям.
Ползание, лазанье	Учить лазать по гимнастической стенке; упражнять в ползании на четвереньках между предметами, развивая координацию движений.
Прыжки	Учить детей прыгать через шнурочки; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.
Катание, бросание, ловля, метание	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер; развивать умение подбрасывать мяч.
Упражнения в равновесии	Учить ходьбе с перешагиванием; упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры и при ходьбе и беге между предметами.
Подвижные игры	Развивать внимание, выполняя действия по сигналу; учить соблюдать элементарные правила в играх; формировать навыки ползания.

Декабрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться в колонну по одному, шеренгу; учить строиться в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе; учить детей ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя.
Бег	Упражнять детей в беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать внимание детей при выполнении заданий в беге.
ОРУ	Развивать умения принимать основные положения рук по указаниям; развивать умение действовать одновременно.
Ползание, лазанье	Учить ползать на ограниченной площади опоры; упражнять в ползании на четвереньках между предметами; развивать координацию движений при лазанье по гимнастической стенке и выполнении упражнений в подлезании.
Прыжки	Учить детей прыгать вверх; развивать умение прыгать через шнурочки; приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать мяч педагогу и ловить от него; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер; развивать умение прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.
Упражнения в равновесии	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием; при ходьбе по ограниченной площади опоры и при ходьбе и беге между предметами; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
Подвижные	Развивать умение действовать по сигналу; развивать внимание; учить

игры	соблюдать элементарные правила в играх; развивать ловкость.

Январь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться в колонну по одному, шеренгу; учить строиться в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; врассыпную; развивать внимание при ходьбе с выполнением задания по сигналу педагога; учить детей ходьбе с остановкой; развивать умение ходить вокруг предметов.
Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному, врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать внимание детей при выполнении заданий в беге.
ОРУ	Учить сохранять осанку в и.п.; развивать умение действовать одновременно, по указаниям.
Ползание, лазанье	Развивать координацию при выполнении упражнений в подлезании; развивать умение ползать на ограниченной площади опоры.
Прыжки	Учить прыжкам на двух ногах между предметами; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед; развивать умение прыгать вверх, через шнурочки; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить прокатывать мяч из разных и.п., развивая координацию движений; развивать умение прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении; развивать умение бросать мяч педагогу и ловить от него.
Упражнения в равновесии	Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Развивать выразительность и красоту движений, используя имитационные движения в играх.

Февраль

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить строиться парами; закреплять умения строиться в колонну по одному, шеренгу; в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Учить ходьбе с изменением положения рук; развивать умение останавливаться по сигналу при ходьбе; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, врассыпную, по кругу.
Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному, врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать умение бегать по кругу.
ОРУ	Воспитывать умение сохранять осанку в и.п.; развивать умение действовать одновременно, по указаниям; учить и.п. в партере.
Ползание, лазанье	Учить ползать на повышенной площади опоры; развивать координацию при выполнении упражнений в подлезании и лазанье.
Прыжки	Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета; развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать мяч через веревку; формировать умение прокатывать мяч из разных и.п., развивая координацию движений; развивать умение прокатывать мяч двумя руками в определенном направлении.
Упражнения в	Учить сохранять равновесие на повышенной площади опоры;

равновесии	формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.

Март

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться парами; в колонну по одному, шеренгу; в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Учить ходить парами; развивать умение останавливаться по сигналу при ходьбе; учить менять направление движения после остановки; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, врассыпную, по кругу; упражнять в ходьбе с изменением положения рук.
Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному, врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать умение бегать по кругу.
ОРУ	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; развивать умение действовать одновременно; воспитывать умение принимать и. п. по указаниям.
Ползание, лазанье	Учить ползать на ладонях и стопах; развивать умение ползать на повышенной площади опоры; развивать координацию при выполнении упражнений в подлезании и лазанье.
Прыжки	Учить прыгать в длину с места; развивать умение прыгать на двух ногах вокруг предмета; с продвижением вперед; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать мешочек в горизонтальную цель; формировать умение бросать мяч через веревку; развивать умение бросать мяч педагогу и ловить от него.
Упражнения в равновесии	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием; при ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной площади опоры, при ходьбе и беге между предметами; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
Подвижные игры	Учить согласовывать движения с речью; воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.

Апрель

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться парами; в колонну по одному, шеренгу; в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Учить ходьбе с изменением положения рук по указаниям педагога; развивать умение ходить парами; останавливаться по сигналу при ходьбе, менять направление движения после остановки; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, врассыпную, по кругу.
Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному, врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать умение бегать по кругу.

ОРУ	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; развивать умение действовать одновременно, принимать и. п. по указаниям.
Ползание, лазанье	Развивать умение ползать на ладонях и стопах; ползать на повышенной площади опоры; развивать координацию при выполнении упражнений в подлезании и лазанье.
Прыжки	Учить принимать правильное и.п. для выполнения прыжка в длину с места; развивать умение прыгать на двух ногах вокруг предмета, с продвижением вперед, вверх; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать мяча о пол и ловить его двумя руками; принимать правильное и.п. при броске мешочка вдаль; развивать умение бросать мяч через веревку; бросать мяч педагогу и ловить от него.
Упражнения в равновесии	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием; при ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной площади опоры, при ходьбе и беге между предметами; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
Подвижные игры	Учить играть с более сложными правилами и со сменой видов движений; развивать умение согласовывать движения с речью; воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.

Май

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Закреплять умения строиться в колонну по одному, шеренгу; в круг; вставать врассыпную.
Ходьба	Проверить умение ходить не наталкиваясь друг на друга; учить ходьбе с изменением положения рук по указаниям педагога; закреплять умение останавливаться по сигналу при ходьбе, менять направление движения после остановки; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, врассыпную, по кругу.
Бег	Проверить умение бегать, не наталкиваясь друг на друга; упражнять детей в беге в колонне по одному, врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; развивать умение бегать по кругу.
ОРУ	Воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; развивать умение действовать одновременно, принимать и. п. по указаниям.
Ползание, лазанье	Проверить умение ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через препятствие, лежащее на полу; закреплять умение ползать на ладонях и стопах; ползать на повышенной площади опоры; развивать координацию при выполнении упражнений в подлезании и лазанье.
Прыжки	Проверить умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением, в длину с места; развивать умение принимать правильное и.п. для выполнения прыжка в длину с места; закреплять умение прыгать на двух ногах вокруг предмета, с продвижением вперед, вверх; развивать ловкость и координацию движений в прыжках.
Катание, бросание,	Проверить умение брать, держать, переносить, класть, бросать,

ловля, метание	катать мяч; развивать умение подбрасывать мяч перед собой; развивать координацию движений, согласовывая работу рук и ног при ловле мяча; закреплять умение принимать правильное и.п. при броске мешочка вдаль; бросать мяч через веревку; бросать мяч педагогу и ловить от него.
Упражнения в равновесии	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием; при ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной площади опоры, при ходьбе и беге между предметами; формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.
Подвижные игры	Определить степень желания принимать участие в подвижных играх; учить играть с более сложными правилами и со сменой видов движений; развивать умение согласовывать движения с речью; воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сентябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Проверить умение строиться по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг; развивать умение строиться в колонну по одному, шеренгу.
Ходьба	Проверить умение ходить, свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, парами, с изменением направления движения; учить ходьбе на носках, пятках и внешней стороне стопы, с изменением положения рук; развивать умение выполнять остановку по сигналу или указанию, ходить парами.
Бег	Проверить умение бегать, свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; учить бегать в паре; развивать выносливость и скоростно-силовые качества, упражняясь в беге.
ОРУ	Проверить знание основных положений рук; ознакомить с движениями кисти; укреплять мышечный корсет.
Ползание, лазанье	Проверить умение лазать по гимнастической стенке любым способом; развивать мышцы плечевого пояса ползая по прямой и подлезая под дуги.
Прыжки	Проверить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места; учить прыгать ноги врозь, ноги вместе, со сменой ног на месте и перепрыгивать с ноги на ногу.
Катание, бросание, ловля, метание	Проверить умение ловить мяч от взрослого, метать мешочек правой и левой руками, отбивать мяч от пола; совершенствовать умение катать мяч друг другу, изменяя и.п.
Упражнения в равновесии	Проверить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; способствовать формированию правильной осанки; развивать чувство равновесия при ходьбе с перешагиванием предметов и по шнуру.
Подвижные игры	Проверить умение ориентироваться в пространстве, определять местоположение предметов в пространстве, совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Октябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить размыканию в колонне; развивать умение строиться в колонну по одному, шеренгу; вставать врассыпную.
Ходьба	Учить ходить со сменой темпа и приставными шагами; развивать умение ходить на носках, пятках и внешней стороне стопы, с изменением положения рук, выполнять остановку по сигналу или указанию, ходить врассыпную.
Бег	Учить бегать со сменой темпа; развивать умение не сталкиваться друг с другом бегая врассыпную развивать выносливость и скоростно-силовые качества, упражняясь в беге.
ОРУ	Способствовать формированию правильной осанки; развивать базу основных движений руками; укреплять мышечный корсет.
Ползание, лазанье	Учить ползать между предметами, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки приставными шагами; ползать на четвереньках двигая перед собой предмет.
Прыжки	Учить прыгать ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед, боком ноги вместе; развивать умение прыгать со сменой ног и перепрыгивать с ноги на ногу.
Катание, бросание, ловля, метание	Совершенствовать технику отталкивания мяча, используя различные виды упражнений в прокатывании.
Упражнения в равновесии	Учить ходить приставными шагами боком по ограниченной площади опоры; развивать чувство равновесия при ходьбе по шнуру.
Подвижные игры	Совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх; приучать выполнять действия по сигналу.

Ноябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить поворачиваться кругом переступанием, учить размыкаться в шеренге; развивать умение размыкаться в колонне; строиться в колонну по одному, шеренгу; вставать врассыпную.
Ходьба	Учить ходьбе в полу приседе, ходить на месте с переходом в движение; развивать умение ходить со сменой темпа, приставными шагами; на носках, пятках и внешней стороне стопы, с изменением положения рук, выполнять остановку по сигналу или указанию, ходить врассыпную.
Бег	Учить бегу на месте с переходом в движение; развивать умение бегать со сменой темпа.
ОРУ	Способствовать формированию правильной осанки; развивать координацию; укреплять мышечный корсет.
Ползание, лазанье	Учить поворачиваться вокруг себя во время ползания; развивать умение ползать между предметами, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки приставными шагами.
Прыжки	Учить прыгать с поворотом направо, налево, вперед-назад, на одной ноге; развивать умение прыгать ноги врозь, ноги вместе с продвижением вперед, боком ноги вместе, со сменой ног.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить прокатывать мяч по гимнастической скамейке, прокатывать мяч одной рукой; совершенствовать технику отталкивания мяча, используя различные виды упражнений в прокатывании.
Упражнения в	Учить ходить спиной вперед, ходить по гимнастической скамейке с

равновесии	перешагиванием кубиков; развивать чувство равновесия при ходьбе приставными шагами боком по ограниченной площади опоры, по наклонной поверхности.
Подвижные игры	Развивать ловкость в играх с мячами; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх; тренировать вестибулярный аппарат, используя в играх остановку после кружения.

Декабрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить поворачиваться направо, налево переступанием; развивать умение поворачиваться кругом переступанием; размыкаться в колонне, в шеренге.
Ходьба	Учить ходить «змейкой» между предметами; способствовать формированию правильной осанки, выполняя различные способы и виды ходьбы; развивать умение ходить в полу приседе, ходить на месте с переходом в движение.
Бег	Учить бегать «змейкой» между предметами; развивать умение бегать на месте с переходом в движение, со сменой темпа.
ОРУ	Развивать чувство равновесия при обучении стойке на одной ноге; способствовать формированию правильной осанки; развивать координацию; укреплять мышечный корсет.
Ползание, лазанье	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать умение ползать между предметами, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки приставными шагами.
Прыжки	Учить мягкому приземлению при спрыгивании; развивать координацию, добиваясь сочетания движений рук и ног при выполнении различных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить прокатывать мяч «змейкой» между предметами, бросать мяч вверх и ловить его, бросать мяч друг другу; совершенствовать технику отталкивания мяча, используя различные виды упражнений в прокатывании.
Упражнения в равновесии	Учить перешагивать с предмета на предмет; развивать умение перешагивать кубики при ходьбе по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Январь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Способствовать формированию правильной осанки, выполняя ранее разученные строевые упражнения.
Ходьба	Развивать внимание, обучая ходьбе со сменой ведущего, закрепляя умение ходить на месте с переходом в движение; развивать чувство ритма, меняя темп движения, используя звуковые ориентиры.
Бег	Развивать внимание, обучая бегу со сменой ведущего; развивать ловкость, выполняя бег «змейкой» между предметами; развивать умение бегать на месте с переходом в движение, со сменой темпа.
ОРУ	Способствовать формированию правильной осанки; развивать координацию; укреплять мышечный корсет.

Ползание, лазанье	Учить подлезанию под гимнастическую скамейку; развивать силу мышц рук при ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь.
Прыжки	Учить перепрыгиванию из обруча в обруч толчком одной; формировать умение правильно приземляться при спрыгивании; развивать координацию, добиваясь сочетания движений рук и ног при выполнении различных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать мяч из-за головы через веревку; развивать умение бросать и ловить мяч.
Упражнения в равновесии	Учить перешагивать через барьеры, высотой 10-15 см.; развивать умение перешагивать с предмета на предмет.
Подвижные игры	Учить осознанно относиться к выполнению правил в играх; способствовать развитию проявления активности в играх с предметами.

Февраль

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить перестраиваться парами из колонны по одному и обратно.
Ходьба	Учить перестраиваться парами при ходьбе в колонну по одному и обратно; развивать внимание, выполняя ходьбу со сменой ведущего; способствовать формированию правильной осанки, выполняя ранее разученные виды и способы ходьбы.
Бег	Учить бегать с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и скоростно-силовые качества, выполняя различные беговые упражнения.
ОРУ	Развивать организованность, умение совместно выполнять двигательные действия; развивать координацию; укреплять мышечный корсет.
Ползание, лазанье	Учить пролезать в обруч; формировать умение подлезать под препятствия, высотой 25-30 см., лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; закреплять умение ползать на четвереньках по наклонной доске.
Прыжки	Развивать умение прыгать на одной ноге; добиваться сочетания движений рук и ног при выполнении прыжков вверх с места; формировать умение перепрыгивать из обруча в обруч толчком одной.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить метать предметы в горизонтальную цель; ознакомить с различными способами передачи мяча; развивать умение бросать мяч снизу и из-за головы через веревку, бросать и ловить мяч.
Упражнения в равновесии	Учить преодолевать чувство страха, выполняя бег по наклонной доске; развивать чувство равновесия, при ходьбе по гимнастической скамейке с предметами, преодолевая 5-6 барьеров, высотой 10-15 см.
Подвижные игры	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Март

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Развивать умение ориентироваться в пространстве, используя ранее разученные строевые приемы и упражнения.

Ходьба	Повторить приставные шаги прямо, боком; развивать умение перестраиваться парами при ходьбе в колонну по одному и обратно; способствовать формированию правильной осанки, выполняя ранее разученные виды и способы ходьбы.
Бег	Развивать умение бегать с высоким подниманием бедра; ознакомить с челночным бегом; развивать ловкость и скоростно-силовые качества, выполняя ранее разученные беговые упражнения.
ОРУ	Развивать красоту движений, координацию и гибкость; укреплять мышечный корсет; способствовать формированию правильной осанки.
Ползание, лазанье	Совершенствовать технику ползания и лазанья; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, используя ранее разученные двигательные действия.
Прыжки	Учить перепрыгивать предметы, высотой 5-10 см.; повторить прямой галоп, учить выполнять галоп боком; совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить отбивать мяч от пола, передавать мяч различными способами; развивать умение метать предметы в горизонтальную цель; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.
Упражнения в равновесии	Воспитывать волевые качества; развивать чувство равновесия, выполняя разученные ранее упражнения.
Подвижные игры	Способствовать развитию вестибулярного аппарата, используя в играх, умение останавливаться после бега на ограниченной площади опоры; развивать умение согласовывать движения с текстом; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Апрель

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить рассчитываться на первый - второй; развивать умение ориентироваться в пространстве, используя ранее разученные строевые приемы и упражнения.
Ходьба	Развивать умение перестраиваться парами при ходьбе в колонну по одному и обратно; способствовать формированию правильной осанки, выполняя ранее разученные виды и способы ходьбы.
Бег	Развивать умение ориентироваться в пространстве, посредством челночного бега; развивать ловкость, внимание, скорость реакции и выносливость, выполняя ранее разученные беговые упражнения.
ОРУ	Способствовать развитию чувства ритма, поднятию эмоционального фона, используя музыкальное сопровождение; развивать координацию, гибкость; укреплять мышечный корсет; способствовать формированию правильной осанки.
Ползание, лазанье	Совершенствовать технику ползания и лазанья; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, используя ранее разученные двигательные действия.
Прыжки	Учить прыгать в длину с места, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением, с предметом между ног; совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить метать предметы в вертикальную цель; развивать умение отбивать мяч от пола, передавать мяч различными способами; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.
Упражнения в равновесии	Способствовать развитию чувства равновесия, выполняя разученные ранее упражнения на ограниченной площади опоры.

Подвижные игры	Способствовать развитию активности и творческих способностей в процессе игры; использовать более сложные правила, меняя виды движений в игре; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Май

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Развивать умение рассчитываться на первый – второй, ориентироваться в пространстве, используя ранее разученные строевые приемы и упражнения.
Ходьба	Способствовать формированию правильной осанки, выполняя знакомые способы и виды ходьбы; проверить умение ходить, свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, парами, с изменением направления движения.
Бег	Развивать ловкость, внимание, скорость реакции и выносливость, выполняя ранее разученные беговые упражнения; проверить умение бегать, свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
ОРУ	Способствовать развитию чувства ритма, поднятию эмоционального фона, используя музыкальное сопровождение; развивать координацию, гибкость; укреплять мышечный корсет; способствовать формированию правильной осанки.
Ползание, лазанье	Совершенствовать технику ползания и лазанья; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, используя ранее разученные двигательные действия; проверить умение лазать по гимнастической стенке.
Прыжки	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков; проверить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места.
Катание, бросание, ловля, метание	Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; проверить умение ловить мяч от взрослого, метать мешочек вдаль правой и левой руками, отбивать мяч от пола.
Упражнения в равновесии	Способствовать развитию чувства равновесия, выполняя разученные ранее упражнения на ограниченной площади опоры; проверить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр; использовать более сложные правила, меняя виды движений в игре; совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Сентябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Проверить умение рассчитываться на первый - второй, равняться, размыкаться, выполнять повороты.
Ходьба	Проверить умение ходить с соблюдением дистанции, с высоким подниманием бедра; развивать умение выполнять остановку по сигналу или указанию; формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе.
Бег	Проверить умение соблюдать дистанцию во время бега и выполнения

	беговых заданий; учить бегать с высоким подниманием бедра.
ОРУ	Развивать красоту движений, координацию и гибкость; укреплять мышечный корсет; способствовать формированию правильной осанки, разучивать новые движения руками.
Ползание, лазанье	Проверить умение лазать по гимнастической стенке; развивать мышцы плечевого пояса, посредством упражнений в ползании.
Прыжки	Проверить умение прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку, на одной ноге; учить прыгать ноги скрестно, ноги врозь; развивать умение регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
Катание, бросание, ловля, метание	Проверить умение отбивать и ловить мяч, метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель; развивать точность движений при прокатывании мяча между предметами; формировать умение бросать мяч над собой и правильно ловить.
Упражнения в равновесии	Проверить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; способствовать формированию правильной осанки; развивать чувство равновесия при ходьбе с перешагиванием предметов (барьеров) и по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	Совершенствовать приобретенные двигательные навыки в играх.

Октябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить перестроению в три колонны; развивать четкость выполнения поворотов направо, налево; ознакомить с поворотом кругом.
Ходьба	Учить ходить в полуприседе, в седе; развивать ориентировку в пространстве во время ходьбы с изменением направления движения; продолжать формировать умение сохранять правильное положение головы и туловища при ходьбе.
Бег	Развивать ориентировку в пространстве во время бега с изменением направления движения; добиваться соблюдения дистанции во время бега и выполнения беговых заданий; развивать умение бегать с высоким подниманием бедра.
ОРУ	Ознакомить с положениями полуприседа, седа; способствовать развитию чувства ритма, поднятию эмоционального фона, используя музыкальное сопровождение.
Ползание, лазанье	Способствовать развитию ловкости при ползании между предметами, учить ползать на четвереньках, толкая головой мяч; развивать мышцы плечевого пояса, посредством упражнений в ползании.
Прыжки	Учить прыгать вперед- назад, на одной ноге с продвижением; добиваться мягкого энергичного отталкивания при перепрыгивании предметов.
Катание, бросание, ловля, метание	Развивать глазомер при прокатывании одной рукой; учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой; закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его.
Упражнения в равновесии	Способствовать формированию правильной осанки, приучая правильно удерживать положение корпуса при выполнении заданий в равновесии; развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с изменением положения рук.
Подвижные игры	Формировать умение детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; совершенствовать приобретенные двигательные

	навыки в играх.

Ноябрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить выполнять поворот кругом; использовать разученные строевые приемы для организации занимающихся; развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве посредством поворотов на месте и в движении.
Ходьба	Учить ходить, сохраняя круг, взявшись за руки, со сменой направления по сигналу; формировать навык сохранения правильного положения головы и туловища при ходьбе; развивать умение ходить в полуприседе, в седе.
Бег	Учить бегать с захлестом; развивать умение бегать с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом; развивать внимание при беге со сменой ведущего; добиваться энергичного отталкивания от опоры во время выполнения беговых заданий.
ОРУ	Ознакомить с положением группировка; развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы ног; способствовать формированию правильной осанки.
Ползание, лазанье	Учить ползать на животе (по пластунски); способствовать развитию ловкости сочетая подползания и перелезания в полосе препятствий; развивать мышцы плечевого пояса, посредством упражнений в ползании.
Прыжки	Учить запрыгивать на возвышение в 20 см., перепрыгивать через предметы с разбега, развивать координацию, выносливость и силу мышц ног, используя ранее разученные двигательные действия.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить ведению мяча; развивать глазомер при прокатывании одной рукой; развивать умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, выполняя различные двигательные действия на ограниченной площади опоры; способствовать формированию правильной осанки, приучая правильно удерживать положение корпуса при выполнении заданий в равновесии.
Подвижные игры	Способствовать проявлению инициативы и творческого подхода в играх; совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Декабрь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Использовать разученные строевые приемы для организации занимающихся; развивать внимание и умение ориентироваться в пространстве посредством поворотов на месте и в движении.
Ходьба	Укреплять мышцы стопы, ног, выполняя различные виды ходьбы; развивать внимание и скорость реакции при выполнении заданий по звуковому сигналу или указанию.
Бег	Учить преодолевать препятствия в беге; развивать умение бегать с захлестом, с высоким подниманием бедра; развивать выносливость; добиваться энергичного отталкивания от опоры во время выполнения беговых заданий.
ОРУ	Развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы ног, брюшного пресса; способствовать формированию правильной осанки; способствовать развитию чувства ритма, поднятию эмоционального

	фона, используя музыкальное сопровождение.
Ползание, лазанье	Способствовать развитию ловкости пролезая в обруч различными способами; развивать мышцы плечевого пояса, посредством упражнений в ползании, мышцы кисти, посредством упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
Прыжки	Развивать координацию при спрыгивании в определенное место; развивать умение запрыгивать на возвышение, перепрыгивать через предметы с разбега, развивать выносливость и силу мышц ног, используя ранее разученные двигательные действия.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить ведению мяча в движении; развивать ловкость, глазомер, умение рассчитывать силу броска при передаче мяча друг другу различными способами.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, выполняя различные двигательные действия с предметами на ограниченной площади опоры; способствовать формированию правильной осанки, приучая правильно удерживать положение корпуса при выполнении заданий в равновесии.
Подвижные игры	Ознакомить с правилами и принципами проведения эстафет; совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Январь

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Воспитывать дисциплинированность, развивать умение выполнять двигательные действия одновременно; использовать разученные строевые приемы для организации занимающихся.
Ходьба	Для развития умения ориентироваться в пространстве, повторить перестроения в движении и передвижение змейкой по ориентирам; развивать внимание и скорость реакции при выполнении заданий по звуковому сигналу или указанию.
Бег	Учить бегать в колонне по два; развивать умение преодолевать препятствия в беге, бегать с захлестом, с высоким подниманием бедра; развивать выносливость; добиваться энергичного отталкивания от опоры во время выполнения беговых заданий.
ОРУ	Способствовать развитию чувства ритма, добиваться красивого, грациозного выполнения ранее разученных упражнений под музыкальное сопровождение; развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы ног, брюшного пресса.
Ползание, лазанье	Развивать умение ползать на животе (по пластунски), пролезать в обруч различными способами; развивать мышцы кисти, посредством упражнений в лазанье по гимнастической стенке.
Прыжки	Учить прыгать в длину с разбега; развивать ловкость в прыжках с предметом между ног с продвижением вперед, боком; развивать выносливость и силу мышц ног, используя ранее разученные двигательные действия.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить исходному положению и сочетанию замаха с броском предмета в горизонтальную цель; развивать умение вести мяч в движении; развивать ловкость, глазомер, умение рассчитывать силу броска при передаче мяча друг другу различными способами.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, выполняя различные двигательные действия с предметами на ограниченной площади опоры; тренировать вестибулярный аппарат при ходьбе с закрытыми глазами.
Подвижные	Способствовать развитию командного духа при проведении эстафет;

игры	совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Февраль

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить размыкаться в колонне, ознакомить с понятием значения слова дистанция; использовать разученные строевые приемы для организации занимающихся.
Ходьба	Развивать умение ориентироваться в пространстве при передвижении змейкой без ориентиров, ходить приставным шагом боком; развивать внимание, добиваться одновременного выполнения двигательных действий.
Бег	Учить бегать змейкой без ориентиров, с ускорением, выполнять галоп боком; развивать скоростно-силовые качества, выносливость; добиваться энергичного отталкивания от опоры во время выполнения беговых заданий.
ОРУ	Развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы туловища; использовать общеразвивающие упражнения, как подготовительные для выполнения основных двигательных действий.
Ползание, лазанье	Ознакомить с разными способами лазанья по гимнастической стенке; учить лазать одноименным способом; закреплять умение пролезать в обруч прямо и боком.
Прыжки	Учить прыгать в высоту с разбега; развивать ловкость, добиваясь скоординированной работы рук и ног при отталкивании.
Катание, бросание, ловля, метание	Добиваться координации движений при броске предметов в вертикальную цель; развивать умение вести мяч в движении; развивать ловкость, глазомер, умение рассчитывать силу броска при передаче мяча друг другу различными способами.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия, перешагивая предметы при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя различные двигательные действия с предметами на ограниченной площади опоры.
Подвижные игры	Учить элементам спортивных игр, включая их в эстафеты; совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Март

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Учить размыкаться в шеренге, ознакомить с понятием значения слова интервал; использовать разученные строевые приемы для организации занимающихся.
Ходьба	Развивать умение ориентироваться в пространстве при передвижении змейкой без ориентиров, ходить приставным шагом прямо, боком с подседанием; развивать внимание, добиваться одновременного выполнения двигательных действий.
Бег	Развивать ловкость и скоростно-силовые качества, упражняясь в челночном беге, беге с ускорением; развивать умение выполнять галоп боком.
ОРУ	Развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы туловища; использовать общеразвивающие упражнения, как подготовительные для выполнения основных двигательных действий; развивать чувство ритма и красоты движения, выполняя комплексы ритмической гимнастики.
Ползание,	Учить лазать по гимнастической стенке разноименным способом;

лазанье	развивать ловкость и координацию, сочетая упражнения с ползанием, подползанием и перелезанием.
Прыжки	Учить выпрыгивать из приседа; развивать координацию, силу мышц ног, ловкость и скоростно-силовые качества; развивать умение сочетать работу рук и ног при отталкивании в прыжках; прыгать в длину и в высоту с разбега.
Катание, бросание, ловля, метание	Развивать глазомер и умение рассчитывать силу броска при метании предметов в вертикальную цель; развивать умение вести мяч в движении.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия в статических позах на носках, на одной ноге; развивать умение сохранять равновесие при перешагивании предметов на гимнастической скамейке.
Подвижные игры	Учить играм с элементами соревнования, играм – эстафетам; воспитывать стремление участвовать в играх – эстафетах; совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Апрель

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Воспитывать дисциплинированность, развивать внимание, умение одновременно выполнять двигательные действия; использовать ранее разученные строевые приемы для организации занимающихся.
Ходьба	Учить ходить перекатом с пятки на носок; развивать умение ходить приставным шагом прямо, боком с подседанием; способствовать формированию правильной осанки, добиваясь сохранения правильного положение головы и туловища при различных видах и способах ходьбы.
Бег	Учить бегать наперегонки; развивать ловкость, внимание, скорость реакции и выносливость, выполняя ранее разученные беговые упражнения.
ОРУ	Развивать чувство ритма; воспитывать стремление к красоте движения, выполняя комплексы ОРУ под музыкальное сопровождение, комплексы ритмической гимнастики; развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы туловища.
Ползание, лазанье	Учить лазать на гимнастической стенке по диагонали с пролета на пролет; совершенствовать технику ползания и лазанья; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, используя ранее разученные двигательные действия.
Прыжки	Учить прыгать в длину с места, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением, с предметом между ног; совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Учить бросать предметы вдаль; развивать глазомер и умение рассчитывать силу броска при метании предметов в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.
Упражнения в равновесии	Развивать чувство равновесия в статических позах на носках, на одной ноге на повышенной площади опоры; развивать умение сохранять равновесие, выполняя различные двигательные действия на гимнастической скамейке, используя в подвижных играх остановку на ограниченной площади опоры после бега или прыжков.
Подвижные игры	Способствовать развитию активности и творческих способностей в процессе игры; совершенствовать приобретенные двигательные навыки.

Май

Вид деятельности	***Цели и задачи***
Строевые упражнения	Воспитывать дисциплинированность, развивать внимание, умение одновременно выполнять двигательные действия; использовать ранее разученные строевые приемы для организации занимающихся.
Ходьба	Проверить умение ходить с соблюдением дистанции; способствовать формированию правильной осанки, добиваясь сохранения правильного положение головы и туловища при различных видах и способах ходьбы.
Бег	Проверить умение соблюдать дистанцию во время бега и выполнения беговых заданий; развивать ловкость, внимание, скорость реакции и выносливость, выполняя ранее разученные беговые упражнения.
ОРУ	Развивать чувство ритма; воспитывать стремление к красоте движения, выполняя комплексы ОРУ под музыкальное сопровождение, комплексы ритмической гимнастики; развивать координацию, гибкость; укреплять мышцы туловища.
Ползание, лазанье	Проверить умение лазать по гимнастической стенке различными способами; совершенствовать технику ползания и лазанья; развивать силу мышц рук и плечевого пояса, используя ранее разученные двигательные действия.
Прыжки	Проверить умение прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку, на одной ноге; совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжков.
Катание, бросание, ловля, метание	Проверить умение отбивать и ловить мяч, метать предметы правой и левой руками вдаль, в вертикальную и горизонтальную цель; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом.
Упражнения в равновесии	Проверить умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, выполняя различные двигательные действия на гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия посредством ранее разученных упражнений.
Подвижные игры	Совершенствовать ранее приобретенные двигательные умения и навыки.

Приложение №2.

Перспективное планирование досуговой деятельности на 2020-2021 учебный год.

Младший и средний дошкольный возраст

Месяц	Название досуга	Цели и задачи досуга
Сентябрь	«Путешествие на поезде в осенний лес»	**Цель:** создание у детей праздничного настроения. **Задачи:** - развитие воображение; - формировать правильную осанку; - проверить умение ходить и бегать за воспитателем, в колонне по одному; - проверить умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед; - проверить умение подлезать под дугу, сгруппировавшись, не касаясь руками пола; - проверить умение, соблюдать элементарные правила в игре.
Октябрь	«В магазине игрушек» - младшие группы «Цирк, цирк, цирк!» - средние группы	**Цель:** - обогащение знаний о временах года через двигательную активность; - закрепление представления детей об изменениях в природе с наступлением осени; - воспитание бережного отношения к окружающей природе; - активизация речи детей, побуждение в активном участии. **Задачи:** - развивать внимание, воображение; - формировать умение, соблюдать элементарные правила в игре; - способствовать свободному общению и взаимодействию ребёнка со взрослыми и сверстниками; - способствовать развитию разговорной речи; - приобщать детей к музыке; - формировать умение бегать на носках; - развивать умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь	« Приключения колобка» - младшие группы « В гостях у Светофорыча» - средние группы	**Цель**: - создание эмоционального положительного настроя; - развитие умения владеть мячами разного размера и из разного материала. **Задачи:** - развивать внимания, воображение и творческие способности; - способствовать свободному общению и взаимодействию ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движения и ориентировку в пространстве; - формировать умение ловить мяч двумя руками; - развивать умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
Декабрь	« Как поросята проучили волка» - младшие группы «Путешествие по сказкам» - средние группы	**Цель:** - создание эмоционального положительного настроя; - закрепление знаний о пройденных сказках через двигательную активность; **Задачи:** - развивать умение ориентироваться в пространстве; -закреплять навыки: в ходьбе, беге на носках, прыжках на двух ногах, ползания на четвереньках; - развивать воображение, внимание.

		- развивать умение, соблюдать элементарные правила в игре.
Январь	«В гостях у снеговика» (на площадке)	**Цель:** создание у детей радостного настроения; - укрепление здоровья детей. **Задачи:** - развивать умение ходить в колонне друг за другом, взявшись за руки, по кругу; - закреплять двигательные умения дошкольников; - воспитывать смелость и ловкость; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движения и ориентировку в пространстве.
Февраль	«Мой папа самый лучший» (с родителями)	**Цель:** - создание эмоционально положительного настроя в процессе совместной деятельности; - пропаганда здорового образа жизни; - приобщение семьи к физкультуре и спорту. **Задачи:** - развивать волевых качеств: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро; - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закрепить двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей.
Март	«Я - мамина помощница» (с родителями)	**Цель:** - пропаганда здорового образа жизни; - приобщение семьи к физкультуре и спорту. **Задачи:** - развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро; - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять умения в разученных двигательных действиях; - создать эмоционально положительный настрой в процессе совместной деятельности; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях.
Апрель	«В гостях у Айболита»	**Цель:** - осуществление взаимосвязи с семьями воспитанников; - воспитание любови к занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни; - укрепление физического здоровья детей; **Задачи:** - формировать навыки здорового образа жизни. - закреплять выполнение основных движений; - предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретенные ранее; - закреплять умение ориентироваться в помещении; - доставлять детям чувство радости и веселья; - развивать любознательность, ловкость.
Май	«Мой веселый, звонкий мяч»	**Цель:** - пропаганда здорового образа жизни. - доставление детям чувство радости и веселья. **Задачи:** - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками;

		- формировать желание участвовать в подвижных играх; - закреплять навыки ориентировки в пространстве; - упражнять в бросании мяча в цель; - развивать умение двигаться по кругу взявшись за руки.

Старший дошкольный возраст

Месяц-неделя	Название досуга	Цели и задачи досуга
Сентябрь	«День Знаний»	**Цель:** - создание у детей праздничного настроения. **Задачи:** - развивать воображение; - закреплять навыки правильной осанки; - закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, взявшись за руки, врассыпную; - закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - закреплять умение пролезать в обруч, сгруппировавшись; - развивать умение, играть по правилам.
Октябрь	«Вот и осень наступила»	**Цель:** - закреплять представления детей об изменениях в природе с наступлением осени; - расширение кругозора детей; - обогащение знаний о временах года через двигательную активность; - воспитание бережного отношения к окружающей природе; - активизация речи детей, побуждение в активном участии **Задачи:** - развивать внимание, воображение; - закреплять умение играть по правилам; - развивать умение свободного общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать разговорную речь; - приобщить ребенка к разножанровой музыке; - закреплять умения в ходьбе и беге; - закреплять умение ориентироваться в пространстве.
Ноябрь	«Мячик в руки мы возьмем»	**Цель:** - закрепление умения владеть мячом разных размеров, из разных материалов. - создание эмоционального положительного настроя. **Задачи:** - развивать внимания, воображение и творческие способности; - закреплять свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять умение бросать мяч двумя руками разными способами; - закреплять умение бегать врассыпную, не сталкиваясь.
Декабрь	«Путешествие по сказкам»	**Цель:** - создание эмоционального положительного настроя; - закрепление знаний о пройденных сказках через двигательную активность; **Задачи:** - развивать умение ориентироваться в пространстве; - продолжать совершенствовать у детей навыки ходьбы, бега, метании, прыжках на двух ногах, ползания на четвереньках.

Январь	«В гостях у снеговика» (на площадке)	**Цель:** - создание у детей радостного праздничного настроения; - укрепление здоровья детей. **Задачи:** - продолжать закреплять физические и психологические качества: ловкость, силу, скорость, ориентировку в пространстве, быстроту мышления и реакции, смелость, смекалку, находчивость, выдержку и взаимопонимание. - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками;
Февраль	«Мой папа самый лучший» (с родителями)	**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; - приобщение семьи к физкультуре и спорту. - создание эмоционально положительного настроя в процессе совместной деятельности; **Задачи:** - развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро; - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - закреплять умение работать в команде; - закреплять двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях. - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях; - воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.
Март	«Я - мамина помощница» (с родителями)	**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; - приобщать семьи к физкультуре и спорту; - создание эмоционально положительного настроя в процессе совместной деятельности. **Задачи:** развивать волевые качества: упорства, стремления выполнить задание точно и быстро; - воспитывать «здоровый» дух соперничества; - воспитывать умение сдерживать свои отрицательные эмоции; - закреплять умение работать в команде; - закреплять двигательные умения дошкольников; - привлекать родителей к развитию физических качеств детей; - развивать заинтересованность родителей в совместных мероприятиях. - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях; - воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.
Апрель	«День здоровья»	**Цель:** - осуществление взаимосвязи по физическому и экологическому воспитанию между детским садом и семьей; - воспитание любви к занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни; - укрепление физическое здоровья детей. **Задачи:** - формировать представление о здоровом образе жизни, о

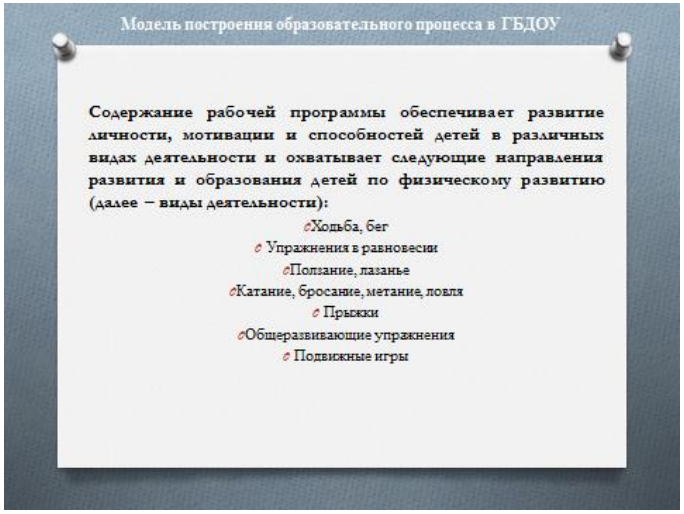
		здоровье как одной из основных ценностей; - формировать у детей желание самим заботиться о своем здоровье, используя для этого знания, полученные на занятиях и в повседневной жизни; - закреплять выполнение основных движений; - закреплять умение ориентироваться в пространстве; - доставлять детям чувство радости и веселья; - продолжать закреплять физические и психологические качества.
Май	«Вместе весело играть»	**Цель:** - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - создание у детей радостного настроения. **Задачи:** - развивать свободное общение и взаимодействие ребёнка со взрослыми и сверстниками; - закреплять навык участвовать в подвижных играх; - закреплять имеющийся двигательный опыт у детей в основных видах движений и в спортивных упражнениях; - закреплять умения в бросании мяча в цель разными способами; - воспитывать организованность, чувство коллективизма, дисциплинированность, волевые качества.

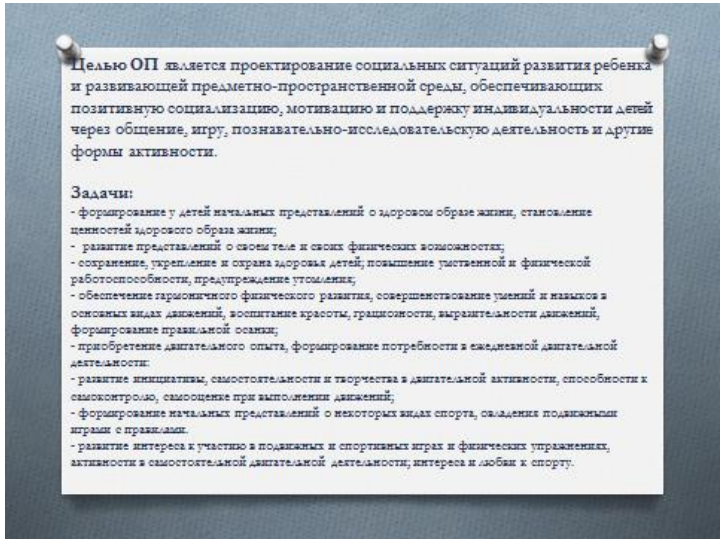
Приложение № 3

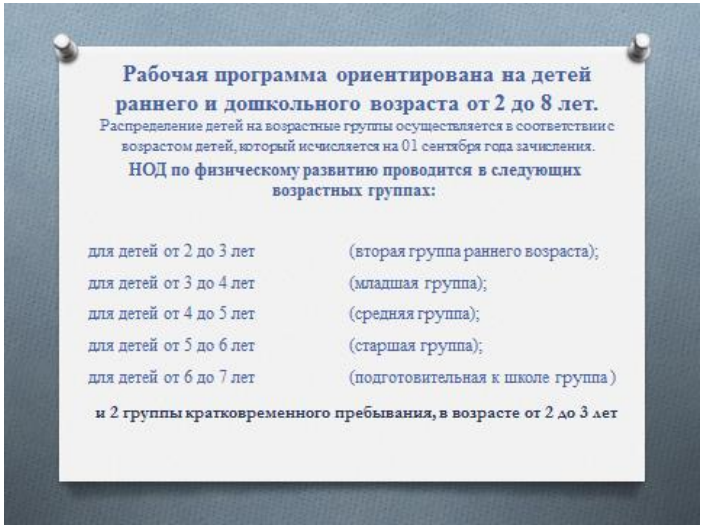
Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Кокорина Е.А. на 2020 – 2021учебный год.

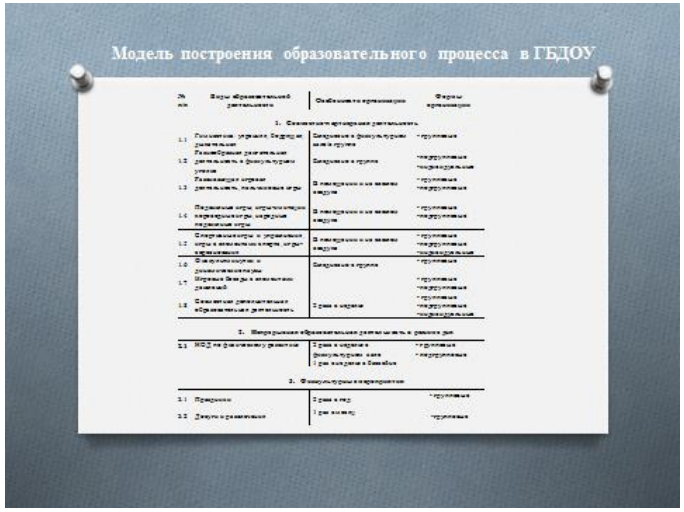
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница

IV. Краткая презентация рабочей программы









Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

месяц	Темы	Формы работы
01-02.18 г.	«Психологические травмы в взаимоотношениях»	Информационные открытые интервью Получение информационных материалов о родительских ожиданиях, проблемах и их текущем запросе Трансляция через медиасайты по музыкальному, физическому развитию детей) Индивидуальные и групповые консультации
03.2018 г.	Оформить рекомендации по экологическому у детей привычки к здоровому образу жизни»	Информационные памятки родительских уголков по видовой теме (памятки, папки-передвижки)
03-04.2018 г.	«Двигательная предпочитаемая деятельность»	Рекомендации «Игровые умения» Тематический день «День матери»
03-05.2018 г.	Совместные мероприятия «Папа, мама и я – спортивная семья» «Игры детей в весенний период»	Праздничные мероприятия в мероприятиях Рекомендации «Весенние развлечения» Коммерческий праздник
05.18 г.	«Физическое воспитательного» Вышел уголков по мелкой теме (памятки, папки-передвижки) Родительские собрания	
1-2.2018 г.	«Примеры весна» «День защитника Отечества»	Развлечения «Мы очень весёлые ушлые»»
01-05.18 г.	«Масленица»	Праздник Совместные народные игры и забавы»
5-10.2018 г.	«Шалит зима, шалит,... » занятия по народному познавательного языка»	Открытые (показательные занятия Субботники
04.2018 г.	«Игровая деятельность в детского сада» (памятки, папки-передвижки)	Информационные памятки родительских уголков по видовой теме (памятки, папки-передвижки) Родительские собрания
09.2018 г.	«Весна красная» «Спешу вещун и мира - наши лучшие друзья»	Совместные мероприятия в детском саду ко ДД.Д Летний праздник

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в час.) в зависимости от возраста детей			
		3+1 года	4+5 лет	5+6 лет	6+7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	1 раз в неделю 15+20	1 раз в неделю 20+25	1 раз в неделю 25+30	2 раза в неделю 30+60
	б) на воздухе	1 раз в неделю 15+20	1 раз в неделю 20+25	1 раз в неделю 25+30	1 раз в неделю 30+60
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (ежедневно)	ежедневно 5+6	ежедневно 6+8	ежедневно 8+10	ежедневно 10+12
	б) подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утро и вечер) 15+20	ежедневно 2 раза (утро и вечер) 20+25	ежедневно 2 раза (утро и вечер) 25+30	ежедневно 2 раза (утро и вечер) 30+40
	в) физкультминутки (в перерыв между занятиями)	2+3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2+4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2+5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2+5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) занятия в бассейне	10-12	12-15	15-20	1 раз в неделю
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30	1 раз в месяц 30+40	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год 20	2 раза в год 30	2 раза в год 40 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	а) ежедневная утренняя гимнастика	1 раз в день	1 раз в день	1 раз в день	1 раз в день
	б) самостоятельные игры различного вида (подвижные игры и игры с элементами соревнования, дидактические игры и игры-драматизации)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	в) самостоятельные спортивные упражнения и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно