

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 79» (Детский сад № 79)  
623412, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Каменская, 56  
e-mail: mbdou79k-ur@mail.ru сайт: [http://dou79k-ur.ru/8\(3439\)](http://dou79k-ur.ru/8(3439)) 34-57-14

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 01.07.2021г

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом Заведующего Детским садом № 79  
от 01.07.2021г № 113

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы – образовательной**  
**программы дошкольного образования**  
**(образовательная область (модуль) «Физическое развитие»,**  
**учебная дисциплина – физическая культура)**  
**на 2021-2022 учебный год**

**Составитель :**  
Паюсова Дарья Андреевна  
Инструктор по физической культуре, ВКК

г. Каменск – Уральский,  
2021г.

**Рабочая программа модуля образовательной области «Физическое развитие» по освоению детьми от 3-7 (8) лет основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности** Срок реализации – 1 год – г. Каменск- Уральский – 2021 г.

**Составитель:** Паюсова Д.А. – инструктор по физической культуре Детского сада № 79;

В **рабочей программе** определены ценностно-целевые ориентиры, задачи, основные направления, условия и средства по направлению Физическое развитие ребенка.

**Рабочая программа** разработана на основе целей и задач основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования, с учетом психофизических особенностей детей дошкольного возраста, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

**Рабочая программа** определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

В данной рабочей программе представлена непрерывная образовательная деятельность инструктора по физической культуре с детьми, разработанная на основе возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка .....	5
1.1.1. Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие» дисциплина Физическая культура».....	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	10
1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, ввозрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении ( <i>особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)</i> ).....	14
1.1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по модулю «Физическое развитие» дисциплина «Физическая культура» .....	15

### 1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.2.1. Пояснительная записка.....	19
1.2.2. Деятельность по внедрению ГТО .....	
1.2.3. Цели и задачи по реализации рабочей парциальной программы для детей возрастной категории «Мы живем на Урале».....	22
1.2.4. Принципы и подходы к формированию парциальной программы «Мы живем на Урале».....	23
1.2.5. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе особенностей развития воспитанников ....	24
1.2.6. Планируемые результаты освоения парциальной программы «Мы живем на Урале».....	25

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития детей дошкольного возраста, представленным в образовательной области «Физическое развитие» по дисциплине Физическая культура.....	29
2.2. Культурные практики.....	41
2.3. Поддержка детской инициативы.....	42
2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	44
2.4.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников Перспективный план работы с родителями на 2021–2022 учебный год.....	45
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.....	47
2.5.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом .....	47
2.6. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушения детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями .....	48
2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы по дисциплине Физическая культура.....	49

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	49
3.2. Модель организации образовательного процесса.....	51
3.2.1. Учебный план образовательной деятельности с детьми.....	51
3.2.2. Двигательный режим дня.....	53

### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

<i>№1.</i> Расписание НОД по физической культуре и ЧФУОО «Эстафета как эффективное средство физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста» График проведения утренней гимнастики в 2021-2022 учебном году.....	55
<i>№2.</i> Циклограмма рабочего времени на 2021-2022 учебный год.....	57
<i>№3.</i> Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. План утренников и развлечений на 2020-2021 учебный год.....	64
<i>№4.</i> Список материально-технического обеспечения.....	66
<i>№5.</i> Библиотечный фонд.....	69
<i>№6.</i> Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.....	72
<i>№7.</i> Иные характеристики содержания рабочей программы, наиболее существенные для ее реализации.....	76
<i>№8.</i> Проект для детей средней группы «Эстафета как эффективное средство физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста».....	112

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми младшего дошкольного возраста дошкольного образования,

Основу рабочей программы составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования, составленного по инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Рабочая программа составлена по образовательной области (модулю): физическое развитие.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по учебной дисциплине «Физическая культура» в группах общеразвивающей направленности.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений представлена с учетом климатических, демографических, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

Работа по художественно – эстетическому восприятию в детском саду тесно связана со всеми сторонами воспитательно – образовательного процесса, формы организации ее очень разнообразны, и результаты проявляются в различных видах деятельности. Работа эта предусматривает:

- воспитание эстетического отношения к окружающей действительности через ознакомление с общественными и природными явлениями в быту, в процессе труда, игры;
- эстетическое воспитание средствами искусства (художественное воспитание);
- формирование восприятия, воображения, памяти, развитие интересов, чувств, склонностей и способностей, которые содействуют возникновению активного отношения к жизни.

В содержании образования особое внимание - миру природы, объектам неживой природы (Каменск - Уральского) и природным явлениям с учетом специфики их протекания в данной местности, к животным и растениям, встречающимся в Каменск - Уральском городском округе, а так же ознакомлению детей с деятельностью горожан в тот или иной сезон с учетом реальной климатической обстановки.

**Основанием для разработки рабочей программы служат:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155),
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (от 28.02.2014г. № 08-249),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014),
- профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. № 544),
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26),
- «О психолого–педагогическом консилиуме (ППк) образовательного учреждения» (письмо Минобрнауки РФ от 27.03.2000 № 27/901-6),
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования Детского сада

**Образовательная программа дошкольного образования реализуется на государственном языке Российской Федерации - русский.**

Режим работы группы по пятидневной рабочей неделе в режиме: 12 часового пребывания с 07.00 – 19.00.

**1.1.1. Цели и задачи деятельности групп по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»/ дисциплина Физическая культура**

**Цель рабочей программы:** гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи рабочей программы:**

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья; обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:** формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:** формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

**Задачи рабочей программы по образовательной области в соответствии с основной общеобразовательной программой – образовательная программа дошкольного образования: «Физическая культура».**

**Младший дошкольный возраст (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.

**Средний дошкольный возраст (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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- 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.

### **Старший дошкольный возраст (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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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.

### **Подготовительный к школе возраста (от 6 до 7 лет).**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Подвижные игры.**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

#### Основные подходы к формированию рабочей программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект- субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач; воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;

- *личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагога видят свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- *деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *аксиологический (ценностный) подход*, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (например, ценности здоровья, что в системе образования позволяет говорить о создании и реализации моделей сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования у детей субъектной позиции к сохранению и укреплению своего здоровья) и гуманистических начал в культурной среде, оказывающих влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. Или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т.д. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации;

- *компетентностный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;
- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *диалогический (полисубъектный) подход*, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

- *социально-педагогический подход* в воспитании и обучении обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума. При этом социальный подход пронизывает все сферы жизнедеятельности ребенка, связанные с переживанием им своего места в семье, группе и обществе и отношений с людьми, познанием и преобразованием окружающего мира;

- *культурно-исторический подход* заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;

- *системно-деятельностный подход* заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- *системный подход* – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними. К основным принципам системного подхода относятся:

- целостность, позволяющая рассматривать систему как единое целое, в единстве связей с окружающей средой, постигать сущность каждой связи и отдельного элемента, проводить ассоциации между общими и частными целями;
- иерархичность строения, т.е. наличие множества (по крайней мере, двух) элементов, расположенных на основе подчинения элементов нижестоящего уровня - элементам вышестоящего уровня;
- структуризация, позволяющая анализировать элементы системы и их взаимосвязи в рамках конкретной организационной структуры;
- множественность, позволяющая использовать множество моделей для описания отдельных элементов и системы в целом;
- наличие системообразующего элемента, от которого в решающей степени зависит функционирование всех остальных элементов и жизнеспособность системы в целом;
- обратная связь, которая позволяет получать информацию о возможных или реальных отклонениях от намеченной цели и вносить необходимые изменения;

- *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

- *генетический подход* предопределяет тип ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра), в которой формируются и перестраиваются психические процессы, развивается личность, возникают новые виды деятельности, каждый психологический возраст характеризуется ведущей деятельностью и возрастными возможностями детей;

- *культурологический подход*, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом. В культурологической парадигме возможно рассматривать содержание дошкольного образования как вклад в культурное развитие личности на основе формирования базиса культуры ребенка.

Использование феномена культурных практик в содержании образования в рамках его культурной парадигмы вызвано объективной потребностью: расширить социальные и практические компоненты содержания образования. Культурологический подход опосредуется принципом культуросообразности воспитания и обучения и позволяет рассмотреть воспитание как культурный процесс, основанный на присвоении ребенком ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Кроме того, культурологический подход позволяет описать игру дошкольника с точки зрения формирования пространства игровой культуры, как культурно-историческую универсалию, позволяющую показать механизмы присвоения ребенком культуры человечества и сформировать творческое отношение к жизни и своему бытию в мире. Идея организации образования на основе культурных практик свидетельствует о широких и неиспользуемых пока возможностях как культурологического подхода, так и тех научных направлений, которые его представляют – культурологии образования и педагогической культурологии.

#### **Рабочая программа основывается на принципах:**

*Комплексно тематический принцип* построение образовательного процесса означает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой темы при организации воспитательно – образовательного процесса.

*Принцип адаптивности*, который реализуется:

- через адаптивность предметно – развивающей среды Детского сада к потребностям ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей комфорт ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, полноценное развитие;
- адаптивность ребенка к пространству детского сада окружающему социальному миру.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.*

*Системность* в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграция задач познавательного, речевого, социально – коммуникативного, художественно – эстетического, физического развития дошкольников.

*Дидактические:*

- ✓ систематичность и последовательность предполагает взаимосвязь знаний умений и навыков.
- ✓ развивающее обучение от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- ✓ доступность, соблюдение правил от «известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- ✓ сознательность и активность ребенка.
- ✓ наглядность.

*Специальные*

- ✓ непрерывность
- ✓ последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ✓ цикличность

*Гигиенические*

- ✓ сбалансированность нагрузок
- ✓ рациональность чередования деятельности и отдыха
- ✓ возрастная адекватность
- ✓ оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- ✓ осуществление личноно - ориентированного обучения и воспитания.

### Психолого-педагогические условия реализации РП:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- Поддержка родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;
- Оценка индивидуального развития детей, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования;
- Обеспечение эмоционального благополучия;
- Поддержка индивидуальности и инициативы детей в специфических для них видах деятельности;
- Установление правил взаимодействия в разных ситуациях;
- Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на зону ближайшего развития;
- Взаимодействие с родителями, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность;
- Доступность информации о программе для всех участников образовательного процесса.

**1.1.3. Значимые характеристики для формирования и реализации рабочей программы, возрастные и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении (особенности развития детей дошкольного возраста (возрастные, индивидуальные)).**

**Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении. Приложение 6**  
**Индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении. Списочный состав:**

Группа	возраст	Ко – во детей	Из них	
			Девочки	мальчики
вторая группа раннего возраста «Ежата»	с 2х до 3 лет			
вторая группа раннего возраста «Вишенка»	с 2х до 3 лет			
вторая группа раннего	с 2х до 3 лет			

возраста «Яблонька»				
младшая группа «Кузнечики»	3-4 года			
младшая группа «Пчёлка»	3-4 года			
средняя группа «Незабудка»	4-5 лет			
старшая группа «Ивушка»	5-6 лет			
подготовительная к школе группа «Радуга»	6-7 лет			

**Распределение воспитанников по группам здоровья (на 2021-2021 гг.).**

<i>Группа здоровья</i>	<i>Количество детей</i>
I	
II	
III	
Дети - инвалиды	

**1.1.4. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования по модулю «Физическое развитие - дисциплина «Физическая культура».**

Планируемые результаты освоения рабочей программы– образовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста

Планируемые результаты освоения образовательной программы разрабатываются в предлагаемой логике соотношения обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (показатели на переходный период).

При реализации программ проводится оценка индивидуального развития детей 2 раза в год – сентябрь, май.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий, лежащей в основе дальнейшего планирования). Результаты диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизация работы с группой детей.

Целевые ориентиры детьми ОП	Целевые ориентиры дошкольного образования,
в соответствии с ФГОС ДО	в соответствии с ОП ДО
<p>- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;</p> <p>- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;</p> <p>- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</p> <p>- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;</p> <p>- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>- 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</p>	<p><b>Младшая группа.</b>  Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Формируется потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).  Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.  Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).  С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.</p> <p><b>Средняя группа.</b>  Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными</p>



безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

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

#### **Старшая группа.**

Овладевает соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

#### **Подготовительная группа.**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

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

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

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и

	<p>усидчивости.</p> <p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).</p> <p>Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.</p> <p>Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.</p> <p>Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.</p> <p>Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следит за правильной осанкой.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.</p> <p>Участствует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.</p> <p>Всегда следит за правильной осанкой</p> <p>Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.</p>
--	---

**1.1.5. Описание образовательной деятельности по коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми образовательными потребностями.**

**Цель:** Создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, коррекцию дезадаптивных проявлений, их социальную адаптацию. Коррекционная работа реализуется поэтапно. Последовательность этапов и их адресность создают необходимые предпосылки для устранения дезорганизирующих факторов.

*Этап сбора и анализ информации.* Результатом данного этапа является оценка контингента воспитывающихся для учета особенностей развития детей.

*Этап планирования.* Организация образовательного процесса, имеющую коррекционную направленность при создании гибкого обучения, воспитания, развития.

*Этап диагностики.*

*Этап регуляции и корректировки.* Внесение необходимых изменений в образовательный процесс. Корректировка условий и форм обучения, методов и приемов работы.

### **Задачи:**

- ✓ обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- ✓ освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации;

оказание консультативной и методической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья.

## **1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (дошкольный возраст).**

### **1.2.1. Пояснительная записка.**

В ФГОС дошкольного образования п. 2.9. указывается, что в части, формируемой участниками образовательных отношений, должны быть представлены выбранные и/или разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений Программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и/или культурных практиках (далее - парциальные образовательные программы), методики, формы организации образовательной работы.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, запросы родителей, ориентирована на разностороннее физическое развитие, формирование творческой личности, раскрытие и развитие творческой природы детей, воспитание духовности и эстетического вкуса, формирование успешного разносторонне развитого дошкольника – одна из наиболее важных задач педагогической практики на современном этапе, и включает реализацию следующих парциальных образовательных программ: «Мы живем на Урале»: образовательная программа с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». –Толстикова О.В., Савельева О.В.– Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО». – 2013;

Кроме того, реализуются педагогические краткосрочные и долгосрочные проекты, которые также включаются в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Технология проектной деятельности, как гибкая модель организации

образовательного процесса осуществляется через специально организованную деятельность, во время совместной деятельности с детьми. Долгосрочные проекты «Эстафета как эффективное средство физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста». **Приложение 8**

### **1.2.2. Деятельность по внедрению ГТО.**

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина дошкольников и школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>2</sup>, главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;
- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;
- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;
- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО так как образовательная деятельность ДОУ направлена на совершенствование техники основных движений, которые входят в перечень испытаний комплекса ВФСК ГТО. У обучающихся дошкольных образовательных учреждений осуществляется не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формируется представление о ВФСК ГТО. Внедрение ВФСК ГТО в дошкольных образовательных учреждениях – это еще одна форма работы по формированию здорового образа жизни.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

В программе предусмотрены такие виды спортивных упражнений как плавание, ходьба на лыжах. \* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

### 1.2.3. Цели и задачи по реализации рабочей парциальной программы для детей дошкольного возраста «Мы живем на Урале».

Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной территории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

*Цели и задачи региональной образовательной программы «Мы живем на Урале» в части физического развития воспитанников:*

- Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Урала. 2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов. 3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Урала спортивных играх и упражнениях. 4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Среднего Урала, погодных условий.

*Задачи и средства формирования физической культуры детей в образовательном процессе:*

- Воспитывать: - самоконтроль в выполнении основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.; - положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье; желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Формировать: - базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности; - потребность в ежедневной двигательной деятельности; - умение
- Сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; - умение приспосабливаться к условиям природы; - двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость; - самостоятельность в слежении за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы; активное участие в уходе за ними; - культуру движений и телесную рефлексию; - представления о традиционных для жителей Урала продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья; - правильное отношение к лекарственным средствам.
- Развивать: - потребность в освоении способов сохранения и укрепления своего здоровья; - способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил; - технику основных движений, естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения; - самостоятельность в организации подвижных игр, придумывании собственных игр, вариантов игр, комбинировании движений; - осознание своих физических возможностей на основе представлений о своем теле; - интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.

*Реализация целей осуществляется через:*

- введение краеведческого материала в работу с детьми, с учетом принципа постепенного перехода от более близкого ребенку, лично значимого, к менее близкому – культурно-историческим фактам, путем сохранения хронологического порядка исторических фактов и явлений и сведения их к трем временным измерениям: прошлое – настоящее – будущее;
- создание условий, для активного приобщения детей к социальной действительности, повышения личностной значимости для них того, что происходит вокруг;
- осуществление деятельного подхода в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края.
- создание развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая будет способствовать развитию личности ребенка на основе народной культуры
- разнообразие форм, методов и приемов организации образовательной деятельности с детьми:
- детско-взрослые проекты (дети – родители - педагоги) как формы работы с детьми по освоению содержания образования в соответствии с психолого-педагогическими задачами тем комплексно-тематического планирования образовательного процесса; кружки, секции краеведческой, спортивной, социальной направленности с учетом интересов способностей детей, потребностей заказчиков образовательных услуг (родители);
- формы партнерского сотрудничества с социальными институтами (школа, библиотека, поликлиника, музей, планетарий, ботанический сад, станция юннатов, станция юных техников, дом культуры, театр, филармония, дом фольклора, зоопарк, дендрарий, спортивный комплекс, стадион,

- ГИБДД, пожарная часть, МЧС и др.): экскурсии, целевые прогулки, гостевание, культурно-досуговая деятельность, совместные акции, проекты (на основе договора о сотрудничестве, плана совместной образовательной деятельности), конкурсы, фестивали, соревнования, дни здоровья.

#### **1.2.4. Принципы и подходы к формированию парциальной программы.**

*Принципы организации образовательного процесса:*

- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;
- принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

#### **1.2.5. Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе особенностей развития воспитанников.**

*Климатические условия*

- учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.
- природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны.

Достаточно длинный весенний и осенний периоды. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период – образовательный (учебный год): сентябрь-май, составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непрерывной непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах образовательной деятельности с детьми;



- летний период – оздоровительный: июнь-август, для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно - досуговая деятельность, в группах дошкольного возраста проводятся круглогодично 1 физкультурное занятие на улице.

При планировании образовательного процесса в группе вносятся коррективы в физкультурно-оздоровительную работу. Учитывая климатические и природные особенности региона Среднего Урала, два раза непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию предусмотрено проводить в зале и один раз – на улице (в старших и подготовительных к школе группах).

Прогулки с детьми в холодный период предусматриваются в соответствии с требованиями СанПиН и режимом/распорядком дня. Продолжительность ежедневных прогулок составляет примерно 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Предусмотрена организация прогулок 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна, перед уходом детей домой.

- условиях холодной уральской зимы, когда световой день уменьшается до 7 часов, количество прогулок и совместной деятельности взрослого и детей, осуществляемых на улице во второй половине дня не проводится при  $t$  воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$  для детей до 4-х лет; для детей 5-7 лет при  $t$  воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более  $15\text{ м/с}$ . Особое внимание уделяется одежде детей, которая соответствует погодным условиям. На зимних прогулках детям удобнее в утепленных куртках и штанах (комбинезонах) спортивного фасона, чем в тяжелых шубах (для занятий по физическому развитию и игре в подвижные, народные игры на прогулке).

*Национально-культурные и этнокультурные особенности.*

Население г. Каменска-Уральского многонациональное. В результате миграционных процессов в городе значительной выросло количество этнически русских, бывших граждан государств СНГ. Но при этом в детском саду этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.

- содержании образовательной программы учитывается многонациональность, многоконфессиональность Уральского региона. Сильные православные традиции. Культура народов региона (национальные обычаи и традиции). Исторически сложившиеся народы Среднего Урала
- русские, удмурты, манси, татары, башкиры, марийцы, чуваша. С учетом национально-культурных традиций народов Среднего Урала созданы условия для «погружения» детей в культуру своего народа (подвижные игры) через образовательную область «Физическое развитие».

По существующим критериям город Каменск-Уральский можно назвать промышленным. В отборе содержания образования, особо выделено то, что характерно для г. Каменск-Уральского, что есть только здесь, где живут дети, а родители работают на предприятиях. Специфика экономических условий г. Каменска-Уральского, учтена в комплексно-тематическом плане образовательной работы с детьми в таких формах как акции, проекты, праздники как культурные традиции, мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период. Значимой характеристикой для разработки и реализации Части, формируемой участниками образовательных отношений программы, является наличие

достаточных материально – технических и кадровых условий: для реализации ОП в Детском саде № 79 имеются: физкультурный зал, спортивная и игровые площадки, которые оснащены необходимым оборудованием.

### **1.2.6. Планируемые результаты освоения парциальной программы «Мы живем на Урале» для детей дошкольного возраста.**

#### *Целевые ориентиры:*

- ребенок ориентирован на сотрудничество, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- ребенок обладает установкой на толерантность, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширять круг межэтнического общения;
- ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- ребенок обладает чувством разумной осторожности, выполняет выработанные обществом правила поведения (на дороге, в природе, в социальной действительности);
- ребенок проявляет уважение к родителям (близким людям), проявляет воспитанность и уважение по отношению к старшим и не обижает маленьких и слабых, посильно помогает им;
- ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового; умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;
- ребенок проявляет интерес к малой родине, родному краю, их истории, необычным памятникам, зданиям; к событиям настоящего и прошлого родного края; к национальному разнообразию людей своего края, стремление к знакомству с их культурой; активно включается в проектную деятельность, самостоятельное исследование, детское коллекционирование, создание мини-музеев, связанных с прошлым и настоящим родного края;
- ребенок обладает креативностью, способностью к созданию нового в рамках адекватной возрасту деятельности, к самостоятельному поиску разных способов решения одной и той же задачи; способностью выйти за пределы исходной, реальной ситуации и в процессе ее преобразования создать новый, оригинальный продукт;
- ребенок проявляет самостоятельность, способность без помощи взрослого решать адекватные возрасту задачи, находить способы и средства реализации собственного замысла на материале народной культуры; самостоятельно может рассказать о малой родине, родном крае (их достопримечательностях, природных особенностях, выдающихся людях), использует народный фольклор, песни, народные игры в самостоятельной и совместной деятельности, общении с другими детьми и взрослыми;
- ребенок способен чувствовать прекрасное, воспринимать красоту окружающего мира (людей, природы), искусства, литературного народного, музыкального творчества;

- ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении;
- ребенок проявляет эмоциональную отзывчивость при участии в социально значимых делах, событиях (переживает эмоции, связанные с событиями военных лет и подвигами горожан, стремится выразить позитивное отношение к пожилым жителям города и др.); отражает свои впечатления о малой родине в предпочитаемой деятельности (рассказывает, изображает, воплощает образы в играх, разворачивает сюжет и т.д.); охотно участвует в общих делах социально-гуманистической направленности (в подготовке концерта для ветеранов войны, посадке деревьев на участке, в конкурсе рисунков «Мы любим нашу землю» и пр.; выражает желание в будущем (когда вырастет) трудиться на благо родной страны, защищать Родину от врагов, стараться решить не-которые социальные проблемы.
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, об истории своей семьи, ее родословной;

**Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений**

**4 ГОД ЖИЗНИ (II МЛАДШАЯ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала.
- Ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.
- Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.
- Ребенок проявляет стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.
- Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.
- Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

**5 ГОД ЖИЗНИ (СРЕДНЯЯ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Урала.
- Ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Ребенок стремится соблюдать элементарные правила здорового и безопасного образа жизни.

- Ребенок имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- Ребенок с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем.
- Ребенок проявляют стремление узнавать от взрослого некоторые сведения о своем организме, о функционировании отдельных органов.
- Ребенок прислушивается к взрослому при объяснении причин возникновения опасных ситуаций, подтверждает согласие, понимание, проявляет стремление выполнять правила безопасного поведения.
- Ребенок отражает в подвижных играх различные образы, проявляет интерес к обыгрыванию действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности (видоизменяет физические и спортивные упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, выразительно передает образы персонажей в народных подвижных играх).

### **6 ГОД ЖИЗНИ (СТАРШАЯ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях.
- Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.
- Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.
- Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.
- Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте.
- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала.
- Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения.

### **7 ГОД ЖИЗНИ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА).**

- Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, своим движениях.
- Ребенок способен придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа.
- Ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Урала, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений.

- Ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.
- Ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, проявляет осторожность при встрече с незнакомыми животными; соблюдает правила дорожного движения; поведения в транспорте.
- Ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала.
- Ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения

На основе парциальной программы «Мы живём на Урале» нами разработан проект «Урал - наш край родной». **Приложение. 9**

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие» по дисциплине «Физическая культура».**

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области) - физическое развитие по дисциплине «Физическая культура»

**Содержание и задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей дошкольного возраста**

*Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-го года жизни* направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств

- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

### **Задачи психолого-педагогической работы**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания; навык правильно есть без помощи взрослого;
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- воспитывать потребность и формировать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого;

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать умения и навыки называть свое имя, говорить о себе от первого лица; выражать свои потребности и интересы в речи; интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека;
- обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.);
- воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании*

- воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
- развитие потребности ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, развитие умений самостоятельно использовать физкультурный инвентарь и простейшее физкультурное оборудование;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);

- воспитывать потребность в правильном выполнении движений, развивать умение оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности;
- помогать осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря, воспитывать аккуратность, бережливость.

*По развитию физических качеств:* ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесия при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости;

*По развитию интереса к спортивным, подвижным играм и упражнениям:*

- кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах, реагировать на речевые сигналы (беги, стой, лови, бросай, прыгай и т.п.) и правила выполнения упражнений и игр;
- согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.

Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

**Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 5-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений** направлено на достижение целей формирования

у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

**Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 5-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы; самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремясь помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность;

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; правилах здоровьесоборного поведения в обществе; формировать умения элементарно описывать свое самочувствие; привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- способствовать становлению все более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей;



- воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья;
- развивать умения самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

- поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей;
- создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми;
- развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
- осваивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений;
- продолжать формировать правильную осанку (Социализация);
- обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность; по развитию физических качеств: ориентировки в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и пр.

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии;
- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;
- развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

#### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.

***Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 6-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений***

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

**Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 6-го года жизни**

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, ополоснуть их после еды, обтираться (с помощью взрослого), вымыть уши, причесать волосы и т.д.) без напоминания взрослого;
- формировать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого);

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья; необходимости соблюдения правил здоровьесобственного поведения в обществе; навыки элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;
- совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;
- развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним; поощрять желание и

стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми, потребности в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- поддерживать самостоятельность в организации подвижных игр, спортивных упражнений и игр на прогулке и в помещении, свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой;
- воспитывать стремление организовывать и участвовать в играх-соревнованиях, играх-эстафетах;

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений;

*По развитию физических качеств:*

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в катании на санках, велосипеде и самокате, ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (городки, бадминтон, элементам футбола, хоккея, баскетбола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в соревнованиях и эстафетах;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество старших дошкольников в двигательной активности.

### **Основные пути и средства решения задач:**

Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.

- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.

- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
  - Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
  - Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.
  - По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
  - Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
  - По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
  - Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
  - Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
  - Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.
  - Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
  - Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
  - Создавать условия для игр с мячом.
  - Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
  - Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
  - Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
  - Избегать перегрузки организованными занятиями.
  - Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
  - Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности. Создавать условия для игр с мячом.
  - Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
  - Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
  - Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
  - Избегать перегрузки организованными занятиями.
  - Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

***Содержание образовательной области «Физическое развитие» для детей возрастной категории 7-го года жизни в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений***

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- укреплять здоровье детей;
- организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка;
- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- содействовать полноценному физическому развитию детей;
- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений.

***Задачи психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие» в обязательной части основной общеобразовательной программы – образовательной программы для детей возрастной категории 7-го года жизни.***

*По формированию культурно-гигиенических навыков:*

- развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены; определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих; назвать и показать, что именно болит, какая часть тела;
- совершенствовать культуру приема пищи;
- развивать умения и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры;

*По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:*

- развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье; о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека; о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы; умения одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно; правильно одеваться на прогулки и походы в

лес; различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения; вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;

- воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом; продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как поддержать, укрепить и сохранить его;
- поддерживать веру ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитывать как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

*По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:*

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием

*По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:*

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;
- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

*По развитию физических качеств:*

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

*По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:*

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

### **Основные пути и средства решения задач:**

- По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием.
- Использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей.
- По возможности ходить с детьми в кратковременные походы.
- Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них.
- Поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность.
- Вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр.

- Приобщать к традиционным для региона видам спорта.
- Расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его.
- Создавать условия для игр с мячом.
- Широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
- Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности.
- Укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода).
- Избегать перегрузки организованными занятиями.
- Знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий.
- Расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Рассказать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма.
- Закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь).
- Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте.
- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

### **Методы и приемы физического развития:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь инструктора).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;



- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре

## **Формы и средства организации физкультурной работы по реализации программы.**

### **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей:**

#### *1. Непосредственно образовательная деятельность:*

- физкультурные занятия (сюжетно игровые, тематические, классические, тренирующие, на тренажерах, на улице);
- общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные);
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры большой и малой подвижности – все возрастные группы;
- физкультурные занятия на прогулке;
- игры с элементами спорта;
- ритмика;
- спортивные упражнения.

#### *2. Образовательная деятельность в режимных моментах*

- индивидуальная работа с детьми
- утренняя гимнастика (классическая, игровая, музыкально-ритмическая, имитационные упражнения);
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- гимнастика пробуждения (ленивая);
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- закалывающие процедуры;
- малые Олимпийские игры;
- эстафеты;
- игровые ситуации и упражнения.

#### *3. Самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей:*

- подвижные игры;
- игровые упражнения со спортивным инвентарем;
- подражательные движения;
- танцевальные движения под музыку.

#### *4. Образовательная деятельность в семье:*

- беседы;

- консультации;
- открытые занятия;
- совместные игры;
- физкультурный досуг;
- занятия в спортивных секциях;
- походы.

**К основным средствам относятся:**

- Двигательная активность, занятия физкультурой;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

**Формы и методы** проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Содержание образовательной работы с детьми с применением педагогических технологий- здоровьесберегающие технологии.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Стретчинг
- Фитбол-гимнастика
- Ритмическая гимнастика;
- Динамические паузы, релаксации
- Подвижные и спортивные праздники;
- Различные гимнастики

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- Физкультурные занятия;
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Самомассаж;

В данной рабочей программе запланированная работа, проводимая с детьми в специально организованной деятельности по следующей дисциплине Физическая культура (образовательная область), обозначенным в ФГОС ДО в виде перспективного планирования на год.

**2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик.**

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

– Совместная игра воспитателя и детей (игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

- Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на задушевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.
- Организация художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.
- Система заданий, преимущественно игрового характера Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Способы и направления поддержки детской инициативы В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в Законе Российской Федерации «Об образовании в РФ» и других нормативных документах Российской Федерации сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. В ФГОС указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативность является неременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребенка, но особенно творческой. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Главная цель развития личности - возможно более полная реализация человеком самого себя, своих способностей и возможностей, возможно более полное самовыражение и самораскрытие. Поэтому активность, инициативность, стремление к самореализации - сущностные характеристики личности.

#### *Развитие инициативности*

- Давать простые задания (снимать Страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.

- Давать задания интересные или такие, в которых у человека есть личный интерес что-то делать.
- Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи). Научить грамотно реагировать на собственные ошибки (смотри "Ошибочка!").

**Способы и направления поддержки детской инициативы.** Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

*Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:*

- самостоятельные игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- подвижные игры
- самостоятельная деятельность на спортивной площадке

*В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:*

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## 2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

### Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.

**Цель:** сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Задачи:**

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### Основные принципы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### Структурно-функциональная модель взаимодействия с семьей.

Информационно-аналитический блок	Практический блок	Контрольно-оценочный блок
<i>Направление</i>		
- Сбор и анализ сведений о родителях и детях; - изучение семей их трудностей и запросов; - выявление готовности семьи сотрудничать с д/с	1. Просвещение родителей с целью повышения их психолого-педагогической, правовой культуры; 2. Развитие творческих способностей, вовлечение детей и взрослых в творческий процесс	- Анализ эффективности (количественный и качественный) мероприятий проводимых в детском саду
<i>Формы и методы работы</i>		
Анкетирование	Знакомство с семьей: встречи, консультации; Информирование родителей о ходе образовательного процесса: открытые занятия, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники. Разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту: привычки выполнять ежедневно утреннюю	Мониторинг анкетирование

	<p>гимнастику (лучше делать на личном примере или через совместную зарядку). Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих мультипликационных фильмов.</p> <p>Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях детского сада, а также районе, городе.</p>	
--	---	--

**2.4.1. Иные характеристики содержания взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.  
Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.**

**Перспективный план взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников на 2021-2022 уч. год.**

Месяц	Неделя	Познавательное направление	Информационно-аналитическое направление	Наглядно-информационное направление	Досуговое направление
Сентябрь	1-2	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» (участие в родительских собраниях)-все возрастные группы.			
	3-4		«Физическая культура и методы закаливания» (анкетирование)-все возрастные группы.		«Ежегодный туристический слет Зарница» (с привлечением родителей)-подготовительная к школе группа.
Октябрь	1-2			«Мое спортивное лето» (семейный фотоконкурс)-II младшие группы.	«Спортивные звездочки»-городское мероприятие по спортивному ориентированию с привлечением родителей-старшая и подготовительная к школе группы.
	3-4			«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» (консультация для родителей)-все возрастные группы. «Моя спортивная семья» (семейный фотоконкурс)-все возрастные группы.	
Ноябрь	1-2	«Изготовление чесночных		«Дружно весело играя, мы	

		кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»-II младшие и средние группы.		здоровье прибавляем» стендовая информация-все возрастные группы.	
	3-4			Интернет-консультации для родителей «Играем дома»	
Декабрь	1-2	«Зимние виды спорта» (конкурс поделок из зимнего материала)-старшие и подготовительная программа.		«Правильное питание-залог здоровья» (консультация для родителей)-все возрастные группы.	
	3-4				
Январь	1-2				
	3-4			«Спортивные каникулы» фотоколлаж-все возрастные группы.	
Февраль	1-2				Спортивная игра «В поисках военной тайны» (с привлечением родителей)-подготовительная к школе группа.
	3-4				«День защитника отечества» - средние, старшие, подготовительная к школе группа. «Широкая Масленица» музыкально-спортивный праздник с привлечением родителей-все возрастные группы.
Март	1-2	«Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» консультация для родителей-все возрастные группы.			
	3-4				«Игрушки, в которые играли взрослые» выставка старинных спортивных игрушек-все возрастные группы.
Апрель	1-2	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» беседы консультации-II младшие и средние группы. «Спорт. Нужен ли детям спорт?» консультация-старшие			«Неделя здоровья»-все возрастные группы.

		и подготовительная к школе группа.			
	<b>3-4</b>		Открытое занятие по физической культуре.		«Спортивные звездочки»- городское мероприятие по спортивному ориентированию с привлечением родителей- подготовительная к школе группа.
<b>Май</b>	<b>1-2</b>	«Утренняя гимнастика-начало дня» открытые посещения-все возрастные группы.			
	<b>3-4</b>		«Наши достижения» анкетирования родителей удовлетворенностью физкультурно-оздоровительной работы-все возрастные группы.		Спортивное развлечение «Игры в которые мы играли в детстве»
<b>Летний период</b>		«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ» консультация-все возрастные группы.		«Спорт, спорт, спорт» фотовыставка-все возрастные группы.	

## **2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.**

### **Цель и задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.**

**Цель:** Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания.
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.



## 2.5.1 Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом.

### Перспективный план работы с педагогами на 2020-2021 учебный год.

Срок проведения	Тематика	Воспитатели групп
Сентябрь	Консультации по ознакомлению с планом работы на год – задачи физического воспитания для детей на текущий учебный год; Гигиеническое значение спортивной формы.	Все
Октябрь	Повторение с детьми правила поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению. Неделя здоровья: Беседа «В здоровом теле-здоровый дух», закрепление знаний детей о культуре и личной гигиене, расширить знания детей о правильном питании, обучение способам закаливания и самомассажа.	Все
Ноябрь	Консультация: «Значение утренней гимнастики», «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре».	Все
Декабрь	Наглядная консультация (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей».	Все
Январь	Индивидуальные консультации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования. Неделя здоровья (Совместно с педагогами и узкими специалистами подготовка, проведение физкультурного праздника «Спорт – это сила и здоровье»).	Все
Февраль	Совместно с воспитателями подготовка и проведение физкультурного праздника «Сильные и ловкие».	Все
Март	Беседа «Повышение двигательной активности на прогулке», методы закаливания в условиях детского сада.	Все
Апрель	Логопедические старты	Логопед, инструктор по физической культуре
Май	Совместная подготовка атрибутов и оформление спортивной площадки для проведения Малых Олимпийских игр. Наглядная консультация по ознакомлению с результатами мониторинга воспитанников и с рекомендациями по индивидуальной работе с детьми на летний период.	Все

## 2.7. Иные характеристики содержания рабочей программы, наиболее существенные для ее реализации. Приложение 7

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Формы работы	3-4 года	4-5 года	5-6 лет	6-7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3. Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
5. Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин
6. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-19 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
7. Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин
8. Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
9. Тренерующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
10. Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
11. Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения; -дыхательная гимнастика; -игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
12. Физические упражнения и игровые задания: -пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин

13. Психогимнастика	2 раза в неделю 3- 5 мин.	2 раза в неделю 6-8 мин.	2 раза в неделю 8-10мин.	2 раза в неделю 12-15мин.
14. Физкультурный досуг	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20мин.	2 раза в год по 25-30мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
15. Спортивный праздник	1 раз в год «Малые Олимпийские игры»			

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	От +21 до +19С	От +20 до +18С	От +20 до +18С	От +20 до +18С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года проветривание проводится кратковременно (5-10мин). Допускается снижение температуры на 1-2С			
Сквозное проветривание (в отсутствие детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижение на 2-3 С			
2. Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-15С	-15С	-18С	-18С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	+18С	+18С	+18С	+18С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15С	-18С	-19С	-20С
	Два занятия в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18С	+18С	+18С	+18С
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18С	-20С	-22С	-22С
свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20С до +22С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
– хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
– физические упражнения	Ежедневно			
– после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			

– гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.		

### 3.2. Модель организации образовательного процесса

№ п/п	Режимные моменты	Формы организации и формы работы с детьми
1.	Утренняя гимнастика	Совместная деятельность взрослых и детей
2.	Непосредственно образовательная деятельность	Общеразвивающие упражнения, малоподвижные игры, подвижные игры, ритмическая гимнастика, нетрадиционные формы.
3.	Прогулка	Совместная деятельность взрослых и детей. Самостоятельная деятельность детей. Формы работы: подвижные дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения

#### 3.2.1 Учебный план организации образовательной деятельности с детьми.

Учебный план – нормативный документ, содержащий структуру непосредственно образовательной деятельности и дополнительного образования дошкольного образовательного учреждения с учетом его специфики, учебно-методического, материально-технического оснащения и кадрового потенциала.

Учебный план определяет максимальный объем учебной нагрузки, распределяет время для реализации образовательных областей в группах детей.

Целостность педагогического процесса в учреждении обеспечивается путем реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разрабатываемой на основании инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой

Учебный план Детского сада № 79 на учебный год составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования”;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 3 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой

воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий"

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 79» (утвержден приказом начальника органа местного самоуправления «Управление образования Каменск-Уральского городского округа» от 15.10.2020 № 315),
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности.

В летний период занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Модуль (образовательная область)	Учебная дисциплина занятие	Количество минут в неделю			
		Количество периодов			
		II младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная к школе группа 6-7 лет
Физическое развитие	Физическая культура	45/3	60/3	75/3*	90/3*

*Примечание:*

\* Один раз в неделю занятия по физическому развитию детей, организуется на открытом воздухе.

### 3.2.2. Двигательный режим дня.

Формы организации	младший возраст		старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия	<i>часы физкультурных занятий в неделю</i>			
	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут
Физкультурные занятия на прогулке	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Музыкальные занятия	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут
Утренняя гимнастика	5 минут	7 минут	10 минут	12 минут
Упражнения после дневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

Подвижные игры	10 минут	10 минут	15 минут	15 минут
			не менее 2-4 раз в день	
Спортивные упражнения на прогулке ( 2 подвижные игры – на утренней и вечерней прогулках)	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 + 10 минут	10 + 10 минут	15 + 15 минут	20 + 20 минут
Физические упражнения на прогулке	<i>ежедневно по подгруппам</i>			
	7 минут	12 минут	15 минут	15 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц 20 минут			
Неделя здоровья	не реже 1 раза в квартал			
Совместная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей			
Итого в неделю:	2 часа 17 минут	2 часа 39 мин	3 часа 25 мин	4 часа 02 минуты

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**по освоению детьми 3-7 лет основной общеобразовательной программы – образовательной**  
**программы дошкольного образования**  
**(образовательная область (модуль) «Физическое развитие»,**  
**учебная дисциплина – физическая культура)**  
**на 2021-2022 учебный год.**

**Составитель:**  
Паюсова Дарья Андреевна  
Инструктор по физической культуре, ВКК

г. Каменск – Уральский,  
2021г.

**Расписание занятий по физической культуре и ЧФУОО «Эстафета как эффективное средство воспитания физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста»**

**Расписание занятий**

Дни недели/ график работы	время	Возрастная группа
<b>Понедельник</b> <b>8.00-16.30</b> <b>(8 часов)</b> <i>перерыв 30 мин.</i>	9.00-9.15	младшая группа <b>«Кузнечики»</b>
	9.30-10.00	подготовительная к школе группа <b>«Радуга»</b>
	10.10- 10.25	младшая группа « <b>«Пчёлка»</b>
	15.10-15.20	вторая группа раннего возраста <b>«Ежата»</b>
	15.30-15.40	вторая группа раннего возраста <b>«Вишенка»</b>
	16.10-16.20	вторая группа раннего возраста <b>«Яблонька»</b>
<b>Вторник</b> <b>8.00-14.00</b> <b>(6 часов)</b> <i>Перерыв 30 мин.</i>	9.55-10.20	старшая группа <b>«Ивушка»</b>
	10.30-10.50	средняя группа <b>«Незабудка»</b>
	11.00-11.30	ЧФУОО «Эстафета как эффективное средство физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста»
<b>Среда</b> <b>8.00-16.30</b> <b>(8 часов)</b> <i>перерыв 30 мин.</i>	9.00-9.15	младшая группа <b>«Кузнечики»</b>
	9.30-10.00	подготовительная к школе группа <b>«Радуга»</b>
	10.10-10.25	младшая группа <b>«Пчёлка»</b>
	15.10-15.20	вторая группа раннего возраста <b>«Ежата»</b>
	15.30-15.40	вторая группа раннего возраста <b>«Вишенка»</b>
	16.10-16.20	вторая группа раннего возраста <b>«Яблонька»</b>
<b>Четверг</b> <b>8.00-12.00</b> <b>(4 часов)</b> <i>перерыв 30 мин.</i>	9.00-9.15	младшая группа <b>«Кузнечики»</b>
	9.35-10.00	старшая группа <b>«Ивушка»</b>
	10.30-10.50	средняя группа <b>«Незабудка»</b>
<b>Пятница</b> <b>8.00-12.00</b> <b>(4 часов )</b>	9.00-9.10	вторая группа раннего возраста <b>«Ежата»</b>
		вторая группа раннего возраста <b>«Вишенка»</b>
	9.20-9.30	вторая группа раннего возраста <b>«Яблонька»</b>
	9.50-10.10	младшая группа <b>«Пчёлка»</b>



	10.20-10.40	средняя группа «Незабудка»
	11.00-11.25 (улица)	старшая группа «Ивушка»
	11.30-12.00 (улица)	подготовительная к школе группа «Радуга»

УТВЕРЖДЕН  
приказом заведующего Детским садом № 79  
от 03.07.2020 г № 62

**График проведения утренней гимнастики в 2021-2022 учебном году.**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Время проведения и длительность</b>	<b>Ответственный за проведение</b>	<b>Время захода в детский сад</b>
средняя группа «Незабудка»	<b>спортивный зал/спортивная площадка</b>	<b>8.00-8.10/10мин.</b>	<b>Инструктор по физ. культуре</b>	
старшая группа «Ивушка»		<b>8.12-8.24/12мин.</b>	<b>Инструктор по физ. культуре</b>	
подготовительная к школе группа «Радуга»		<b>8.26-8.38/12мин.</b>	<b>Инструктор по физ. культуре</b>	

## Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре на 2020-2021 учебный год.(1.00ст.)

Дни недели время	Количество часов, минут	Дети	Педагоги	Родители	Методическая работа, планирование, работа с документацией и др. виды работы
<b>Понедельник 8.00-16.30 (8часов)</b>					
8.00-8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика средняя группа «Незабудка»			
8.10-8.12	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.12-8.24	10 мин.	Утренняя гимнастика старшая группа «Ивушка»			
8.26-8.28	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.28-8.40	12 мин.	Утренняя гимнастика подготовительная группа «Радуга»			
8.40-9.00	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.00-9.15	15 мин.	Занятие (НОД) младшая группа «Кузнечики»			
9.15-9.30	15 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.30 -10.00	30 мин.	Занятие (НОД) подготовительная к школе группа «Радуга»			
10.00-10.10	10 мин.				Проветривание. Обработка зала Подготовка к занятию (НОД).
10.10-10.25	15 мин.	Занятие (НОД) младшая группа «Пчёлки»			
10.25-10.35	10 мин.				Проветривание. Обработка зала.
10.35-11.00	25 мин.				Уборка спортивного инвентаря. Проветривание зала.
11.00.11.30	30 мин	ЧФУОО «Эстафета как эффективное средство физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста»			
11.30-12.30	60 мин			Оформление стендовой консультации для родителей.	
<b>12.30- 13.00</b>	<b>30 мин.</b>	<b>Перерыв</b>			
13.00-13.30	1 час 30		Взаимодействие с		

	мин.		муз. руководителями, планирование совместных праздников и развлечений.		
13.30-15.00	1 час 30 мин.				Участие в методобъединениях, педчасах, педсоветах.
15.00-15.10	10 мин.				Подготовка спортивного инвентаря. Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).
15.10-15.20	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Одуванчик»			
15.20- 15.30	10 мин.				Проветривание зала. Подготовка к занятию (НОД).
15.30- 15.40	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Вишенка»			
15.40- 16.10	30 мин.				Проветривание зала. Подготовка к занятию (НОД).
16.10-16.20	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Яблонька»			
16.20-16.30	10 мин.				Обработка и уборка спортивного инвентаря.
<b>Вторник 8.00-14.00 (6 часов)</b>					
<b>Дни недели</b>	<b>Количество часов, минут</b>	<b>Дети</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Родители</b>	<b>Методическая работа, планирование, работа с документацией и др. виды работы</b>
8.00-8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика средняя группа «Незабудка»			
8.10-8.12	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.12-8.24	10 мин.	Утренняя гимнастика старшая группа «Ивушка»			
8.26-8.28	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.28-8.40	12 мин.	Утренняя гимнастика подготовительная группа «Радуга»			
8.40-9.00	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.00-9.25	20 мин.	Индивидуальная работа с детьми			
9.25-9.55	20 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).
9.55-10.20	25 мин.	Занятие (НОД) старшая группа «Ивушка»			
10.20-10.30	10 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).
10.30-10.50	20 мин.	Занятие (НОД) средняя группа «Незабудка»			
10.50-11.00	20 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).
11.00-11.30	30 мин.			Подготовка и	

				размещение информации для родителей. Стендовая консультация.	
11.30-12.00	30 мин.	Индивидуальная работа с детьми ОВЗ			
12.00-12.30	30 мин.				Проветривание. Обработка зала.
<b>12.30- 13.00</b>	<b>30 мин.</b>	<b>Перерыв</b>			
13.00-13.30	30 мин.		Консультации с педагогами дошкольных групп.		
13.30-14.00	30 мин.		Взаимодействие с психологом по работе с детьми ОВЗ.		
<b>6 часов</b>					
<b>Среда 8.00-16.30 (8 часов)</b>					
<b>Дни недели время</b>	<b>Количество часов, минут</b>	<b>Дети</b>	<b>Педагоги</b>	<b>Родители</b>	<b>Методическая работа, планирование, работа с документацией и др. виды работы</b>
8.00-8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика средняя группа «Незабудка»			
8.10-8.12	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.12-8.24	10 мин.	Утренняя гимнастика старшая группа «Ивушка»			
8.26-8.28	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.28-8.40	12 мин.	Утренняя гимнастика подготовительная группа «Радуга»			
8.40-9.00	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.00-9.15	12 мин.	Занятие (НОД) мл. группа «Кузнечики»			
9.15-9.30	15 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
9.30-10.00	30 мин.	Занятие (НОД) подготовительная группа «Радуга»			
10.00-10.10	10 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).

10.10-10.25	15 мин.	Занятие НОД мл.группа «Пчёлка»			
10.25-11.00	35 мин.				Проветривание. Уборка и мытье спортивного инвентаря
11.00-12.00	60 мин.				Работа с интернет ресурсами
12.00-12.30	30 мин.	Индивидуальная работа с детьми			
<b>12.30-13.00</b>	<b>30 мин</b>	<b>перерыв</b>			
13.00-14.00	60 мин.				Методическая работа, работа с документацией, планирование НОД, разработка сценариев спортивных развлечений.
14.00-15.00	60 мин.		Консультация с узкими специалистами		
15.00-15.10	10 мин		,		Проветривание. Подготовка к занятию (НОД)
15.10-15.20	10 мин	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Ежата»			
15.20-15.30	10 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД)
15.30-15.40	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Вишенка»			
15.40-16.10	30 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД)
16.10-16.20	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Ежата»			
16.20-16.30	10 мин.				Проветривание. Уборка спортивного инвентаря
<b>8 часов</b>					
<b>Четверг 8.00-12.00 (4 часов)</b>					
8.00-8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика средняя группа «Незабудка»			
8.10-8.12	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.12-8.24	10 мин.	Утренняя гимнастика старшая группа «Ивушка»			
8.26-8.28	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.28-8.40	12 мин.	Утренняя гимнастика подготовительная группа «Радуга»			
8.40-9.00	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.00-9.15	10 мин.	Занятие (НОД) мл. группа «Кузнечики»			
9.15-9.35	25 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).

9.35-10.00	25 мин.	Занятие (НОД) старшая группа «Ивушка»			
10.00-10.30	30 мин				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД).
10.30-10.50	20 мин	Занятие (НОД) средняя группа «Незабудки»			
10.50-11.00	10 мин				Подготовка к занятию (НОД) на улице и вынос спортивного инвентаря.
11.00-11.30	30 мин	Занятие (НОД) подготовительная к школе группа «Радуга» на улице.			
11.30-12.00	30 мин.				Проветривание. Обработка инвентаря.
<b>4 часов</b>					
<b>Пятница 8.00-12.00 (4 часов)</b>					
8.00-8.10	10 мин.	Утренняя гимнастика средняя группа «Незабудка»			
8.10-8.12	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.12-8.24	10 мин.	Утренняя гимнастика старшая группа «Ивушка»			
8.26-8.28	2 мин.				Проветривание. Подготовка к утренней гимнастике. Обработка зала.
8.28-8.40	12 мин.	Утренняя гимнастика подготовительная группа «Радуга»			
8.40-9.00	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
9.00-9.10	10 мин	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Ежата»			
9.10-9.20	10 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД)
9.20-9.30	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Вишенка»			
9.30-9.40 мин	10 мин.				Проветривание. Подготовка к занятию (НОД)
9.40-9.50	10 мин.	Занятие (НОД) вторая группа раннего возраста «Ежата»			
9.50-10.10	20 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
10.10-10.25	15 мин.	Занятие (НОД) II младшая группа «Пчёлка»			
10.25-10.30	5 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД).
10.30-10.50	20 мин.	Занятие (НОД) средняя группа «Незабудка»			
10.50-11.00	10 мин.				Проветривание. Обработка зала. Подготовка к занятию (НОД) на улице
11.00-11.25	25 мин.	Занятие (НОД) старшая группа «Ивушка»			

11.25-12.00	35 мин.				Уборка спортивного инвентаря. Тщательная обработка спортивного зала и оборудования.
<b>4 часов</b>					
<b>30 часов</b>					

### Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. План утренников и развлечений на 2021-2022 учебный год.

Особое значение придается задаче обеспечения эмоционального благополучия дошкольников для их эффективного развития и обучения.

По утверждению врачей, досуг – немаловажное психотерапевтическое средство. Точно выбранное по форме, и по содержанию способы проведения свободного времени помогает снять напряжение, исправить плохое настроение. Поэтому в детском саду сложились традиции, которые проводятся ежедневно, праздники, события и развлечения при участии сотрудников детского сада и родителей, что в свою очередь имеет и развивающий, и психотерапевтический эффект.

#### План утренников и развлечений

Месяц	Неделя	Одуванчик	Вишенка	Яблонька	Пчёлки	Кузнечики	Незабудки	Ивушка	Радуга
Сентябрь	1	«День Знаний»							
	2	«Вместе весело играть...»							
	3	«Наш футбольный звонкий мяч»							
	4	«В гости к Лесовичку»							
Октябрь	1	«Все на стадион»							
	2	«На лесной полянке»							
	3	«Веселые старты»							
	4	«Осенняя пора»							
Ноябрь	1	«Мы здоровье бережем»							
	2	«Если с другом вышел в путь»							
	3	«Праздник спорта»							
	4	«День мяча»							
Декабрь	1	«Зимние забавы»							
	2	Предновогодняя акция «Зазываем Новый год»							
	3	«Новогодние чудеса»							
	4	«Новогодний карнавал»							
Январь	1	«Рожественские встречи»							
	2	«Рожественские встречи»							
	3	«День снега»							
	4	«Путешествие в страну «Игралию»							
Февраль	1	«Гори, гори ясно...»							
	2	Тематическое занятие «День защитника Отечества»							
	3	«День Защитников Отечества»							
	4	«Масленица»							
Март	1	«Заюшкина избушка»							
	2	Развлечение по ПДД «Дорожные приключения в Простоквашино»							
	3	«Весенние эстафеты»							
	4	«Весенние эстафеты»							
Апрель	1	Логопедические старты							
	2	Спортивное развлечение «В космонавты я б пошел...»							
	3	«Всемирный День здоровья».							
	4	«Всемирный День здоровья».							
Май	1	«Тяжело в учении, легко в бою»							
	2	«Игры нашего двора»							
	3	Спортивное развлечение «Движение-это жизнь»							
	4	Выпускной							



**Список материально-технического обеспечения  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 79» 2021-2022 уч.год**

<b>Наименование спортивного оборудования и инвентаря</b>	<b>количество</b>	<b>примечание</b>
Гимнастическая стенка (5секции)	1	закреплена растяжкой к стенам и к полу
Скамья гимнастическая	3	
Стеллаж для хранения игрушек, высокий	2	
Башня для лазанья	2	
Лестница-качалка	1	
Бревно гимнастическое	2	
Доска наклонная ребристая	2	
Батут DFC Trampoline Fitness	2	
Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	1	
Мат 1.0 x 1.0 x 0.08 м	2	
Мат 2.0 x 1.4 x 0.08 м	2	
Мат складывающийся	1	
Мат складной с разметкой	2	
Контейнер для хранения мячей на колесиках	2	
Стеллаж металлический 3 полки	7	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Сетка заградительная ячейка	17.6 м2	
Дуга для ползания (металл), 50 см	3	
Дуга для ползания (металл), 30 см	2	
Стенка ДС-5 Лесенка	1	
Баскетбольная стойка детская	2	
Лестница веревочная 9 перекладин	2	
Лестница навесная с зацепами	1	
Гантели пластмассовые	20	
Гири резиновые	4	
Диск	10	
Диск плоский	10	

Эспандер детский	10	
Канат для перетягивания	1	
Канат для лазания с узлами	2	
Кегли 6+2м	2	
Кольцеброс со столбиком	2	
Кольцо мягкое массажное	10	
Кольцо плоское	10	
Куб деревянный, ребро 20 см	10	
Куб деревянный, ребро 40 см	4	
Лента атласная на колечке 50 см	40	
Лента атласная на колечке 120 см	20	
Мешочек с грузом ПВХ 20x20x150гр.	20	
Мешочек с грузом ПВХ 20x20x450гр.	20	
Мишень для метания	2	
Мяч 20 см	10	
Мяч 150 мм	20	
Мяч 75 мм	20	
Мяч баскетбольный	4	
Мяч гимнастический 45 см	20	
Мяч гимнастический 75 см	10	
Обруч 60 см	20	
Обруч 100см	6	
Обруч эконом	12	
Обруч плоский 40см	12	
Обруч плоский 50см	12	
Палка гимнастическая 700мм	20	
Палка гимнастическая 1060мм	4	
Ролик для пресса	12	
Скакалка детская 1.8 м	20	
Скакалка детская 2.8 м	2	
Уголок передвижной с набором мелких пособий	1	
Конус разметочный	6	
Шар-мяч фибропластиковый 350-400 мм	10	
Шар-мяч фибропластиковый 200-250 мм	20	

Шар-мяч фибропластиковый 100-125 мм	20	
Шар-мяч фибропластиковый 60-80 мм	20	
Шар-мяч прорезиненный с наполнителями	4	
Шест для лазания металлический 2.7 м	2	
Шнур плетеный 750 мм	20	
Шнур плетеный 1500 мм	2	
Щит баскетбольный навесной	2	

**БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД**

<b>Библиотечный фонд спортивного зала.</b>			
<b>№</b>	<b>Автор</b>	<b>Название</b>	<b>Издательство</b>
<b>Нормативно-правовое обеспечение</b>			
1	Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года Одобен Советом Федерации 26 декабря 2012 года	«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации»	Электронный вариант
2	Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" <i>(приказ вступает в силу с 1 января 2014 года)</i>	«Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования»	Электронный вариант
3	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13	«Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 года)»	Электронный вариант

	"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28564)		
4	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта»	Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изменениями и дополнениями)	Электронный вариант
<b><i>Программно-методическое обеспечение</i></b>			
1	под редакцией. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М.	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	М.: Мозаика-Синтез, 2020г
2	Голстикова О.В., Савельева О.В.. – Екатеринбург: ГАОУ	<u>Отражение специфики национально-культурных, демографических, климатических условий:</u> Образовательная программа с учётом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в	Электронный вариант

	ДПО СО «ИРО». – 2014	которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста «Мы живём на Урале»	
3	Мишняева Е.Ю.	Карты развития детей от 3 до 7 лет	М: Издательство «Национальное образование», 2017г.- 128с.
<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ»</b> <i>Методические пособия</i>			
1	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.	МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
2	Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова.	.Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей	Волгоград: Учитель, 2016. – 73 с.
3	Губанова Н.Ф.	«Развитие игровой деятельности. Первая младшая группа».	М.: Мозаика – Синтез, 2014 г. -128 с.
4	Белова О.Е.	Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период. Программа «От рождения до школы» в помощь педагогу ДОО ФГОС ДО	М: Мозаика – Синтез, 2018г.-154с.
5	Абрамова Л.В. Слепцова И.Ф	Социально-коммуникативное развитие дошкольников, вторая группа раннего возраста.	М: Мозаика – Синтез, 2018г.- 80с
6	Сертакова Н.М.	«Игра как средство социальной адаптации дошкольников».	СПб., Детство-пресс, -64с.

**Возрастные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.**

	<b>Возрастные особенности развития детей</b>
<b>Вторая младшая группа (3 – 4 года)</b>	<p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p>
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей</p>

	<p>разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.</p>
<p><b>Старшая группа (5-6 лет).</b></p>	<p>Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о</p>



движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще

руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**Иные характеристики содержания рабочей программы, наиболее существенные для ее реализации. Младший дошкольный возраст  
(3-4 года) младшая группа**

<b>Сентябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Л.И. Пензулаева [6]	№ 1, стр.23	№ 2, стр. 24	№ 3, стр.25
<b>Задачи :</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному за воспитателем; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании друг другу, группироваться при лазании под шнур.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении; всей группой «стайкой» за воспитателем; ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя; ходьба и бег по кругу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5 м, ширина - 25 см) – «Пройдем по дорожке».	1. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении -«Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени – «Доползи до погремушки».
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне».	Игровое задание «Птички».	«Кот и воробышки».	«Быстро в домик».
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба за воспитателем «стайкой», в руках у педагога игрушка.	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем жучка».
<b>Нетрадиционные формы</b>				Ходьба по массажным коврикам
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 5, стр. 28	№ 6, стр. 29	№7, стр. 30	№8, стр. 31

<b>Задачи:</b> Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивании мячей при прокатывании друг другу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом; учить ходить и бегать по кругу, с поворотом в другую сторону.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; ходьба враспынную; ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С хлопками	Без предметов	С мячом	На стульчиках
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику». 2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мячей в прямом направлении игр. упражнение «Быстрый мяч» 2. Ползание на четвереньках: - в прямом направлении; - «змейкой» между предметами не задевая их.	1. Упражнение в сохранении равновесия «Пробеги-не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию, на расстоянии 50 см друг от друга); 2. Ползание «Крокодильчики» (на четвереньках под шнур высота 50 см). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м
<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким котом.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Часики»[4], 107	Ходьба по массирующим коврикам «Следочки»	Дыхательная гимнастика «Дудочка» [4], стр. 107	Ходьба по массирующим коврикам «Кочки»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 9, стр.33	№10, стр. 34	№11, стр. 35	№12, стр. 37
<b>Задачи:</b> упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Мышки», «Бабочки»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.			

	Игровое упражнение «Твой кубик» - ходьба по кругу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по 1 доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см., длина 2-3 м.) 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2м) «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото» на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» (прокатывание мяча между предметами); 2. Игровое упражнение «Проползи – не задень» (ползание на четвереньках между предметами, не задевая их); 3. Игровое задание «Быстрые жучки».	1. Ползание (игровое задание «Паучки»). 2. Равновесие – Ходьба по доске, руки в стороны. Около кубика остановиться и выполнить присед.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игра «Найдем зайчонка».	Игра «Где спрятался мышонок?».	Ходьба в колонне по одному или игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром», которого несет ребенок.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Насос» [4], стр. 73	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр. 100	Дыхательная гимнастика «Часики» [4], стр. 107	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Декабрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре ( в зале)</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 13, стр. 38	№ 14, стр. 40	№ 15, стр. 41	№ 16, стр. 42
<b>Задачи:</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.			
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Самолеты» бег враспынную, покачивая руками. На сигнал педагога «Воробышки» - остановиться и произнести «чик-чирик». На сигнал «На прогулку» - разбежаться по всему залу.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках

<b>Основные виды движений</b>	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди-не задень», Ходьба между кубиками поставленными в 2 линии на расстоянии 40 см. друг от друга. уки свободно балансируют. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»).	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см.) на резиновую дорожку или мат; 2. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными 50-60 см. друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.)	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение « Пойдем по мостику»).
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчик»	«Найди свой домик»	«Лягушки».	«Птица и птенчики»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птенчика»		«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»[4], стр.101	Дыхательная упражнение «Петушок» [4], стр,107	Релаксация [4] стр.64	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>			
	№ 17, стр. 43	№ 18, стр. 45	№ 19, стр. 46	№ 20, стр. 47
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола.				
<b>Вводная</b>	Построение в колонну. Построение в круг. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп», вокруг кубиков			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие «Пройди - не упади» - ходьба по доске (ширина 15см) в умеренном темпе. 2. Прыжки «Из ямки в ямку» - прыжки из обруча в обруч (5-6 шт.) с приземлением на полусогнутые ноги.	1. Прыжки на двух ногах между предметами, выставленными на расстоянии 50 см. друг от друга (игровое упражнение «Зайки прыгуны».	1. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Прокати – поймай»). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»).	1. Ползание под дугу не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, свободно балансируя руками («по тропинке»).
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Гуси» [4], стр. 108	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия).	Пальчиковая гимнастика « Пальчики здороваются» [4], стр.101	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 21, стр.50	№ 22, стр.51	№ 23, стр.52	№ 24, стр.53
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, в рассыпную; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом; в умении группироваться в лазании по дугу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную, высоко поднимая колени. Ходьба и бег по кругу на носках.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие «Перешагни -не наступи» - перешагивание через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30 см). 2. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробушки»); 2. Прокатывание мячей между кеглями, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро»).	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м).	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездах»	«Сбей свою кеглю»	«Лягушки»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	« Найдем воробушка»	«Угадай, кто кричит?»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательное упражнение «Дудочка» [4], стр.107	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Март</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№25, стр.54	№ 26, стр.56	№ 27, стр.57	№ 28, стр.58
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе парами, беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; упражнять развивать ловкость при прокатывании мяча, разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании на повышенной опоре, развивать координацию в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары ( с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба, высоко поднимая колени и бег помахая руками как «крылышками» в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов



<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»); 2. Прыжки на двух ногах между предметами змейкой (игровое упражнение «Змейка»).	1. Прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); 2. Прокатывание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»);	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками («Брось - поймай»); 2. Ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Муравьишки»).	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку»	«Автомобили поехали в гараж» - ходьба в колонне по одному.
<b>-Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки» [4], стр.101		Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр.107	
<b>Апрель</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№29, стр.60	№ 30, стр.61	№31, стр.62	№32, стр.63
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, с выполнением заданий учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ползании на ладонях и ступнях; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур;				
<b>Вводная</b>	В шеренге проверка осанки, равновесия Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; Ходьба с высоким подниманием колен, на носках; Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через предметы; бег врассыпную.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	На скамейке с кубиком	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба боком приставным шагом по гимн. скамейке (25см). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через шнуры «Через канавку»	1. Прыжки из кружка в кружок; 2. Прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»).	1. Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»); 2. Бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	1. Ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние примерно 1 м.) не задевая их (игровое упражнение «Проползи – не задень»); 2. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками;
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик.»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем лягушонка»»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
<b>Нетрадиционные формы</b>	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], 71.	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	№ 33, стр.65	№34, стр.66	№35, стр.67	№ 36, стр.68
<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную и нахождения своего места в колонне, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; в бросании мяча вверх и ловля его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнение в равновесии Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40см).	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение (Парашютисты)). 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;	1. Лазание на наклонную лесенку; 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятался цыпленок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
<b>Нетрадиционные формы</b>	Растирание спины массажной рукавичкой	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Психогимнастика «Цветок» [4], 106.	Искусственная «Тропа здоровья»

<b>Средний дошкольный возраст 4-5 лет.</b>				
<b>Сентябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Пензулаева Л.И. [7] Занятие 1-3, стр. 19-21	Занятие 4-6, стр. 21-24	Занятие 7-9, стр. 24-26	Занятие 10-12, стр. 26-29

<b>Задачи:</b> упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Игровое упражнение « Не пропусти мяч» 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика, кегли на расстояние 3-4 м.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки» - прыжки.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Лазанье под 3-4 дуги поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд.	1. Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 шт.), руки на поясе. 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (дистанция 3м). 5. Игровые упражнения: - «Вдоль дорожки», - «Перебрось-поймай», - «Успей – поймать».
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Самолеты», «найди себе пару»	«Огуречик, огуречик...» «Воробышки и кот»	«У медведя во бору», «Огуречик, огуречик...»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем себе воробышка»			«Где постучали?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Кошка» [4], стр. 73 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73 2. Пальчиковая гимнастика «Ладони на столе» [4], стр.101	1. Дыхательное упражнение «Кошка» 2. Релаксация «Штанга» картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Гимнастика для глаз комплекс № 1 –картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.30-32	Занятие 16-18, стр.33-34	Занятие 19-21, стр.35-36	Занятие 22-24, стр.36-38

**Задачи:** учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча через сетку двумя руками, развивая ловкость и глазомер, в лазании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, умение действовать по сигналу; учить приемам точечного массажа.

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием (перепрыгиванием) через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах вперед до предмета (кубик, косичка), на расстоянии 3м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, руки на пояс. 4. Игровые упражнения: - «Мяч через шнур (сетку)» - «Кто быстрее доберется до кегли»	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами двумя руками перед собой, сложенными «совочком». 4. Игровые упражнения: - «Подбрось - поймай» - «Кто быстрее» (эстафета)	1. Прокатывание мяча в прямом направлении, Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4) раза. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки (5-6 шт.). 4. Игровые упражнения: - «Прокати – не урони» - «Вдоль дорожки».	1. Подлезание под дугу (40-50 см, не касаясь руками). 2. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, положенными в две линии. 4. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. 5. Игровые задания: - «Кто скорее по дорожке» - «Мяч в корзину»
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши», «Найди свой цвет»	«Автомобили», «Ловишки».	«У медведя во бору», «Цветные автомобили».	«Лошадки», «Кот и мыши»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Погончики»[4], 72. 2. Гимнастика для глаз комплекс №2 – картотека комплексов для глаз.	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4], 73. 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], 75. 2. Релаксация «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Пальчиковая гимнастика «Замок» [4], стр.103 2. «Точечный массаж» [4], 48.

<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятий по</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			

<b>физической культуре</b> ( в зале)	Занятие 25-27, стр.39-41	Занятие 28-30, стр.41-43	Занятие 31-33, стр.43-45	Занятие34-36, стр.45-47
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления движения, «змейкой» между предметами, по кругу взявшись за руки, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча, в бросках мяча о пол (землю) и ловле его двумя руками; учить ползать на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками), развивая силу и ловкость; Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа по профилактике простудных заболеваний; следить за осанкой.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия).			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Игровые упражнения: - «Не попадись» - «Поймай мяч».	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Игровые упражнения: - «Не попадись», - «Догони мяч».	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками, броски мяча о пол одной рукой и ловля 2-мя руками после отскока. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в один ряд. 4. Игровые упражнения: - Не задень» - «Передай мяч» - «Догони пару»	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вперед, затем выпрямиться и пойти дальше. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика. 5. Игровые упражнения: - «»Пингвины» - «Кто дальше бросит».
<b>Подвижные игры</b>	«Салки», «Кролики»	«Самолеты», «Найди себе пару»	«Лиса и куры»	«Самолеты», «Цветные автомобили».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»			
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Шаги» [4], стр. 75 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73 2. Гимнастика для глаз № 1/2 - картотека комплексов гимнастики	1. Дыхательное упражнение «Ладшки» [4] стр.71 2. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются», [4],	1. Пальчиковая гимнастика «Игра с пальчиками» [4], стр.100. 2. Искусственная «Тропа здоровья»

		для глаз.	стр.101.	
<b>Декабрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 48-49	Занятие 4-6, стр. 50-51	Занятие 7-9, стр. 52-54	Занятие 10-12, стр. 54-56
<b>Задачи:</b> упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами и мягком приземлении на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, энергично подпрыгивать вверх, доставая до предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, подлезать под шнур, дугу; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, умение группироваться при лазании под шнур.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Зайки», «Стоп» и др. Бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег проводятся в чередовании.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (длина шнура 2м). 2. Прыжки через 4-5 брусков (высота бруска 6см), помогая себе взмахом рук. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1 м).	1. Прыжки со скамейки (высота 20 - 25см). 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке. 4. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 – 2 м (способ 2-мя руками снизу, 2-мя руками из-за головы). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по - медвежьи» (дистанция 3-4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки; с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой; руки в стороны на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и курь», «Кролики»	«У медведя во бору», «Самолеты»	«Огуречик, огуречик...» «Зайцы и волк»	«Птички и кошка», «Найди свой цвет».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем цыпленка»		«Где спрятался заяка?»	

<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Часики» [4], стр. 107 2. Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» [4], стр.100.	1. Дыхательное упражнение «Часики»[4], стр. 107. 2.Релаксация «Кораблик» картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4], стр.73 -2. Гимнастика для глаз № 3 – картотека комплексов для глаз.
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 57-59	Занятие 16-18, стр. 59-61	Занятие 19-21, стр. 61-63	Занятие 22-24, стр. 63-64
<b>Задачи:</b>	упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату: пятки на канате носки на полу, руки на поясе, за головой. 2. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая его справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см). 2. Перебрасывание мяча друг другу, с расстояния 2 м. ( способ 2 руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой и ловля его 2 мя руками. 4. Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе (расстояние 3м). 4. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого (дистанция 3м).	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») на расстояние 3м. 5. Прыжки на 2-х ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3м).	1. Лазание под шнур (дугу), не касаясь руками пола, прямо и боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 3. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд (4-5 шт), на расстоянии 0,5 м друг от друга.
<b>Подвижные игры</b>	«Лошадки», «Кролики».	«Найди себе пару»	«Лошадки», «Зайцы и волк».	«У медведя во бору», «Автомобили».

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди кролика»			
<b>Нетрадиционные формы</b>	1.Пальчиковая гимнастика «Лодка» [4], стр.102. 2. Дыхательное упражнение «Паровозик» [4], стр.108.	Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2.Релаксация «Штанга»- картотека релаксационных игр и упражнений для детей.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Гимнастика для глаз [4] – картотека комплексов для глаз.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-26, стр. 65-67	Занятие 28-30, стр. 67-69	Занятие 31-33, стр. 69-70	Занятие 34-36, стр. 70-72
<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе с выполнением заданий; с изменением направления движения; в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в ловле мяча 2-мя руками.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	На стульях	С мячом	С гимнастической палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановка, поворот кругом, и пройти дальше). 2. Прыжки через бруски (высота 10 см.) расстояние между ними 40 см. 3. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах (расстояние 2 м.), двумя руками снизу. 4. Игровое упражнение «Добрось до кегли».	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, кегля). 3. Игровые упражнения: - «Покружись» -«Кто дальше бросит».	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (способом от плеча). 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Игровое упражнение: «Кто дальше бросит».	1. Ходьба перешагивая через набивные мячи высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти до конца. 4. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 5. Игровые упражнения: - «Точно в цель»; - «Туннель».
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята», «Бездомный	«Удочка», «У медведя во бору»	«Найди себе пару», «Воробышки и	«Перелет птиц».



	заяц».		автомобиль».	
<b>Малоподвижные игры</b>	«Летает, не летает»	Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши на каждый четвертый шаг.	Ходьба на месте в колонне по одному.	«Найдем зайку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр. 74 2. Гимнастика для глаз № 5-картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковое игровое упражнение «Регулировщик» [4], стр.90.	1. Гимнастика для глаз № 5 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр. 74
<b>Март</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 72-74	Занятие 4-6, стр.74-76	Занятие 7-9, стр. 76-77	Занятие 10-12, стр. 78-79
<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, с выполнением заданий по команде, в рассыпную; развивать ловкость и глазомер при метании в цель; закреплять умение действовать по сигналу; в прыжках в длину с места; в ползании на животе на скамейке.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки») Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 4. Игровые упражнения: -«Быстрые и ловкие», - «Сбей кеглю».	1. Перебрасывание мячей через шнур 2-мя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Игровые упражнения: -«Подбрось-поймай», -«Прокати не задень».	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками, хват рук с боков; с мешочком на спине опорой на ладони и колени - «Проползи – не урони». 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Игровые упражнения: - «На одной ножке вдоль дорожки - «Брось через веревочку».	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке затем спуск вниз. 3. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 4. Игровые упражнения: -«Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», беленький».	«Зайка»	«Бездомный заяц» «Лошадка»	«Самолеты», «Волк зайцы».
				«Охотник и зайцы»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи», «Найдем зайку».	«Угадай, кто кричит?»		«Найдем зайку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Восточная гимнастика «Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.	1. Восточная гимнастика «Кувшинчик» [4], стр.92. 2. Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Большой маятник» [4], стр.74. 2. Звуковое игровое упражнение «Шагом марш» [4], стр.90.
<b>Апрель</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 80-82	Занятие 16-18, стр. 82-84	Занятие 19-21, стр. 84-86	Занятие 22-24, стр. 86-87
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, по кругу; учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2-х ногах через препятствия, поставленных на расстоянии 40см один от другого (5-6 брусков). 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой, левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). 4. Игровые упражнения: - «Прокати и поймай», «Сбей булаву»,	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его 2-мя руками. 3. Прыжки в длину с места. 4. Игровые упражнения: - «По дорожке», - «Перепрыгни не задень».	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни «помедвежь». 3. Прыжки на 2-х ногах, дистанция 3м. 4. Игровые упражнения: -«Успей поймать», -«Подбрось-поймай».	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (5-6 шт). 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 4. Прыжки на 2-х ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого. 4. Игровые упражнения: - «Накинь кольцо» - «Пробеги - задень».
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору», «Пробеги тихо»	«Воробышки и автомобиль», «Совушка»	«Совушка», «Догони пару»	«Птички и кошка», «Догони пару»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто позвал»	«Найдем воробышка»		

<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр.75. 2. Звуковое игровое упражнение «Насос» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.	1. Дыхательное упражнение «Маятник». [4], стр.91 2.Звуковое игровое упражнение «На турнике» [4], стр.90.	Точечный массаж [4], стр.48.
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 88-89	Занятие 28-30, стр. 89-91	Занятие 31-33, стр. 91-92	Занятие 34-36, стр. 92-94
<b>Задачи:</b>	упражнять детей в ходьбе парами, колонной по одному в чередовании с прыжками, в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость в упражнениях с мячом; в ползании по скамейке.			
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см.). 2. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой» 3. Ходьба по доске (ширина 15 см.) приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 4. Игровые упражнения: -«Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», Пробеги – не задень».	1. Прыжки через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 4. Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось поймай».	1. Метание в вертикальную цель (щит, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2м способом от плеча правой и левой рукой.. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4.Игровые упражнения: -«Не урони» -«Не задень» -«Бегом по дорожке»	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», Кто быстрее по дорожке».
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка», «Котята и щенята»	«Удочка», «Котята и щенята».	«Зайцы и волк», «Пробеги тихо»	«Самолеты», «У медведя во бору».
<b>Малоподвижные игры</b>			«Кто ушел?»	«Угадай кто позвал»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Гимнастика для глаз №6 – карточка комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Ладонки» [4], стр.58	1. Восточная гимнастика «Листочки» [4], стр.92. 2. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик» [4], стр.102.	1. Гимнастика для глаз № 6 - карточка комплексов гимнастики для глаз. 2. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73.	1. Восточная гимнастика «Шарфик» [4], стр.92. 2. Пальчиковая гимнастика «Ладонка, кулачок, ребро» [4], стр.101.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.



<b>игры</b>				
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4] стр. 73; 2. Релаксация «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная варвара» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательное упражнение «Насос»[4] стр. 73; 2. Релаксация «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательное упражнение «Кошка»[4] стр.73. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная варвара» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 13-15, стр.28-30	Занятия 16-18, стр. 30-32	Занятия 19-21, стр. 33-34	Занятия 22-24, стр. 35-38
<b>Задачи:</b> учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в колонну по два, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие				
<b>Вводная</b>	Перестроение в колонну; по одному, по два, по три. Ходьба и бег враспынную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски, приставным шагом боком на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди. 4. Игровые упражнения:	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. с 3 шагов. 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий ( через гимнастическую скамейку).

	через шнуры прямо, боком продвигаясь вперед.	«Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	4. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»(эстафета).	4. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц», «Не попадись».	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси – лебеди», «Ловишки-перебежки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«У кого мяч?»		«Летает - не летает», «Затейники».
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1.Восточная гимнастика «Листочки» .[4] стр.92. 2.Релаксация «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103. 2. Релаксация «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1.Восточная гимнастика «Листочки» .[4] стр.92. 2.Релаксация «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Флажок» [4] стр.103. 2. Релаксация «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 25-27, стр. 39-41	Занятия 28-30, стр. 42-44	Занятия 31-33, стр. 44-46	Занятия 34-36, стр. 46-47
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег враспынную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	Без предметов	С мячом	На гимнастической скамейке
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.. 3. Перебрасывание мяча 2-мя	1. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м. 3. Ползание на животе по гимнастической скамейке,	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба по гимнастической	1.Подлезание по шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.

	руками снизу, стоя в шеренгах, на расстоянии 2 – 2,5м. 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень».	подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику»	скамейке боком приставным шагом. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 5. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень»	4. Игровые упражнения: «Мяч о стенку».
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка», «Пожарные на учении».	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Затейники».	«Ловишки парами», «Удочка», «Летает - не летает».	«Пожарные на учении», «Ловишки - перебежки», «Удочка»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73. 2. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарики».	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр. 75. 2. Релаксация «Рождение цветка».	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр. 73. 2. Точечный массаж, [4] стр. 48. 3. Релаксация «Воздушные шарики».	1. Дыхательное упражнение «Ушки» [4], стр. 75. 2. Релаксация «Рождение цветка».
<b>Декабрь</b>				
<b>Этапы занятия по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3, стр. 48-51	Занятия 4-6, стр. 51-53	Занятия 7-9, стр. 53-55	Занятия 10-12, стр. 55-58
<b>З а д а ч и :</b> учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу				
<b>Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах через предметы. 3. Броски мяча друг другу 2-мя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень»	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м). 2. Броски мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4м). 4. Игровые упражнения: Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пойдем по мосточку».	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Ходьба по гимн. скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Метко в цель»	1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Игровые упражнения: «По дорожке»
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками», «Мороз красный нос».	«Не оставайся на полу», «Мороз Красный нос».	«Охотник и зайцы», «Смелые воробышки».	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Релаксация «Рождение цветка» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Шарфик»[4], стр.92 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Пара»- картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Релаксация «Рождение цветка» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Восточная гимнастика «Шарфик»[4], стр.92 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Пара»- картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий физической культуры</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 13-15, стр.59-61	Занятие 16-18, стр.61-63	Занятие 19-21, стр. 63-65	Занятие 22-24, стр. 65-67
<b>Задачи:</b> упражнять в лазании по гимнастической стенке не пропуская реек, в ходьбе и беге между предметами, прыжках с ноги на ногу, в длину с места, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспышную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиком	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег по наклонной доске(высота - 40 см, ширина -20 см). 2. Прыжки на правой и левой	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40-50см). 2. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди),стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м.	1. Лазанье на гимн. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической



	ноге между кубиками (расстояние 5м). 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (2-мя руками от груди) расстояние между шеренгами 2,5м. 4.Игровое упражнение «Сбей кеглю».	3. Перебрасывание мяча друг другу, 2-мя руками снизу, расстояние между детьми 2,5м. 4. Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги-не задень»	2. Пролезание в обруч правым, левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Игровые упражнения « Кто дальше бросит», «Пробеги – не задень»	скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе, ноги врозь. 4. Ведение мяча в прямом направлении до обозначенного места. 5. Игровые упражнения «По местам», «С горки».
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами».	«Совушка»	«Не оставайся на полу», «мороз Красный нос».	«Хитрая лиса»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Змея» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Хоботок», «Рот на замочке» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Точечный массаж [4] стр.48. 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1.Восточная гимнастика «Китайский веер» [4] стр.93. 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Лягушки», «Орешек» - картотека релаксационных упражнений и игр.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий физической культурой</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятие 25-27, стр.68-70	Занятие 28-30, стр.70-71	Занятие 31-33, стр. 71-73	Занятие 34-36, стр. 73-75
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее				
Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см., высота 30 см.), руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота до 10 см.), правым и левым боком, без остановки. 3. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м. двумя руками из-за головы, от груди (баскетбольный вариант). 4. Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке».	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.) 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м.) 3. Подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке. 4. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5м. 2. Подлезание под палку (шнур), высота 40см. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи-не урони». 4. Игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше».	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным (одноименным) способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 8м. 4. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы», «Мороз красный нос»	«Не оставайся на полу»	«Ловишки», «Мышеловка».	«Гуси-лебеди» «Ловишки-перебежки».
<b>Малоподвижные игры</b>		«Найди следы зайца»		Игра по выбору детей
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.	1. Дыхательная гимнастика «Шаги»[4], стр.75. 2. Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара» - картотека релаксационных упражнений и игр.	1. Дыхательное упражнение «Насос» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Домик» [4], стр.103.
<b>Март</b>				
<b>Задачи:</b> учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, в перебрасывании шайбы друг другу, в метании мешочков в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно, в беге на скорость; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем

Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами (с хлопком в ладоши после отскока). 4. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи-не задень».	1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30 см), с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами, по прямой, дистанция 5м., шеренгами «Кто быстрее доползет до кегли». 4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через канат, продвигаясь вперед, из обруча в обруч на правой, левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Канатоходец»	1. Лазанье под шнур (палку) боком не касаясь его. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м.). 3. Ходьба на носках между большими кубами, руки за головой, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. 4. Игровые упражнения «Прокати-сбей», Пробег не задень».
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Горелки»	«Медведи и пчелы», «Карусель»	«Стоп», Удочка»	«Удочка», «Не оставайся на полу»,
Малоподвижные игры	«Мяч водящему», «Летает-не летает»		«Угадай по голосу»	
Нетрадиционные формы	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр.74. 2. Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Звуковые игровые упражнения «Регулировщик» [4], стр.90	1. Дыхательное упражнение «Повороты головы» [4], стр.74. 2. Упражнение на расслабление мышц ног «Пружинки» – картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи:</b> разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в длительном беге, развивая выносливость, в беге на скорость; повторить ходьбу и бег по кругу, между предметами, игровые упражнения с прыжками, с мячом; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке.				
<b>Вводная</b>	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	Со скакалкой	С малым мячом	Без предметов

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча на каждый шаг, перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»	1. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».	1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2.5 м. правой, левой рукой, способ от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу»	1. Лазанье на гимн. стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.. 2. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м.). 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Сбей кеглю».
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Кто быстрее до флажка», «Стой»	«Карусель», «У дочка».	«Горелки», «С кочки на кочку».
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мяч водящему»	«Кто ушел?»	«Съедобное не съедобное»	«Угадай, чей голосок?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.	1. Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» [4], стр.93. 2. Упражнение на релаксацию «Солнечные лучики» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательные упражнения: «Насос, Кошка» [4], стр.73. 2. Пальчиковая гимнастика «Цепочка» [4], стр.104.
<b>Май</b>				
<b>Задачи:</b> разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, с поворотом в другую сторону по сигналу, в беге с высоким подниманием бедра, в сохранении равновесия, в перебрасывании мяча, метании в цель и на дальность; разучить прыжок в длину разбега; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон), в прокатывании обручей, выносливость в непрерывном беге, навык ползания по гимн. скамейке на животе; повторить упражнения в прыжках и с мячом, в равновесии, беге на скорость.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног; Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 минуты.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи».	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков. 2. Ходьба с перешагиванием через

	<p>продвигаясь вперед, попеременно на правой и левой (расстояние 4 м.) до флажка.</p> <p>3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p>	<p>3. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками от груди,</p> <p>4. Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p>	<p>шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо, правым, левым боком в группировке.</p> <p>4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p>	<p>бруски.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5м).</p> <p>4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка», «Гуси- лебеди»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Мышеловка», «Пожарные на учении».	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»		«Летает не летает»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	<p>1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90.</p> <p>2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94.</p> <p>3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Звуковые игровые упражнения «На турнике», «Шагом марш» [4], 90.</p> <p>2. Упражнение на расслабление всего организма «Тишина» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>	<p>1. Восточная гимнастика «Птички и птенчики», «Фонтанчик» [4], стр. 94.</p> <p>3. Упражнение на расслабление всего организма «Летний денек» - картотека релаксационных игр и упражнений.</p>

Подготовительная к школе группа 6-7 лет.

<b>Сентябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Непосредственно образовательная деятельность			
	Л.И. Пензулаева [9]			
	Занятие 1-3, стр. 9-11	Занятие 4-6, стр. 11-14	Занятие 7-9, стр. 15-16	Занятие 10-12, стр. 16-18
<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, при перепрыгивании через предметы, ловкость в ходьбе между предметов; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его</p>				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.. Бег враспынную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимнастическими палками
<b>Основные движения</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове, руки свободно балансируют.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м).</p> <p>4. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставкой до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы, снизу(расстояние 4м.).</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его, ползание - «крокодил».</p> <p>4. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.</p> <p>2. Бросание малого мяча вверх правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;</p> <p>3. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков, «по-медвежьему».</p> <p>4. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди-не задень».</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч;</p> <p>3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода;</p> <p>4. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Совушка», «Удочка».	«Не попадись»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Летает – не летает», «Великаны и гномы».	«Летает – не летает»	«Фигуры»

<b>Нетрадиционные формы</b>	1. Дыхательная гимнастика «Корзинка» [4], стр.105; 2. Йога для детей «Лодка» стр.99.	1. Гимнастика для глаз – комплекс №1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Волшебный сон» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательная гимнастика «Корзинка» [4], стр.105; 2. Йога для детей «Лодка» стр.99.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 1,2 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Волшебный сон» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Октябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.20-22	Занятие 16-18, стр.22-24	Занятие 19-21, стр.24-27	Занятие 22-24, стр.27-29
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения, в беге с преодолением препятствий, в сохранении равновесия и в прыжках, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, точность броска; закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, навык приземления на полусогнутые в прыжках со скамьи;				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. 2. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, вдоль шнура. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; 4. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Не попадись».	1. Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги, на мат или коврик. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях «По-медвежьи». 4. Лазанье в обруч на четвереньках; прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 5. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни-не задень».	1. Ведение мяча: по прямой, между предметами. 2. Ползание по гимн. скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. 4. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; под дугой (шнуром) подталкивая мяч вперед головой. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимн. скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 4. Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу», «Совушка».	«Не попадись», «Удочка»	«Ловишки с ленточками», «Удочка»

<b>Малоподвижные игры</b>	«Фигуры»	«Эхо»	«Летает-не летает»	«Эхо»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Психогимнастика по методике М.И.Чистяковой[4], стр.106; 2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.	1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр.74; 2. Гимнастика для глаз №3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.	1. Психогимнастика по методике М.И.Чистяковой[4], стр.106; 2. Йога для детей «Кошка» стр. 116.	1. Дыхательное упражнение: «Большой маятник» [4], стр.74; 2. Гимнастика для глаз 3,4 – картотека комплексов гимнастики для глаз.
<b>Ноябрь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр.29-32	Занятие 28-30, стр.32-34	Занятие 31-33, стр.34-36	Занятие 34-36, стр.37-40
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в поворотах прыжком на месте; повторить упражнения в прыжках и с мячом, прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; закрепить навык ходьбы и бега по кругу, перешагивая через предметы, навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в двух колоннах, с высоким подниманием ног. Бег трусцой с изменением направления. Ходьба и бег в чередовании, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предмета	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, 2 –мя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через палки (6-8шт.) подряд без паузы. 3. Броски мяча в корзину двумя руками «Попади в корзину». 4. Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Будь ловким».	1. Прыжки через скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; подталкивая мяч головой вперед. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. 4. Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч по кругу».	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами(5-6 шт., расстояние между предметами 1м.) 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между предметами. 4. Игровые упражнения с мячом.	1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».
<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару», «Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Перелет птиц», «По местам»	«Хитрая лиса»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, чей голосок?», «Затейники»	«Фигуры», «Затейники»	«Летает – не летает»	«Фигуры»



<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс №5 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Орешек» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Дыхательная гимнастика «Ушки» [4], стр. 74. 2. Йога для детей «Змея» стр.107.	1. Гимнастика для глаз – комплекс 5 (картотека комплексов гимнастики для глаз). 2. Упражнение на расслабление мышц речевого аппарата «Орешек» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Декабрь</b>				
<b>Этапы занятий по физ. культуре</b>	Непосредственно - образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 40-42	Занятие 4-6, стр.42-44	Занятие 7-9, стр. 45-47	Занятие 10-12, стр. 47-49
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге враспынную, в продолжительном беге до 1,5 минут, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на животе, в подбрасывании малого мяча, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием; разучить игровое задание точный пас; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, широким свободным шагом, с имитацией повадок животных, ходьба в 1; 2 колоннах, бег трусцой, перестроение в круг. Бег и ходьба семенящим шагом			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через большие кубы (расстояние между ними 3 шага ребенка). 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2.5м.), двумя руками снизу, от груди и из-за головы. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 4. Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Пас на ходу».	1. Прыжки на ногах между предметами : на двух, на правой, левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская его далеко от себя. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 4. Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок».	1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу, на середине встретиться - разойтись. 2. Ползание на гимн. скамейке на животе, хват с боков. 3. Перебрасывание мячей в парах. 4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», Кто быстрее», «Пройди – не урони».	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи».
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса», «Совушка»	«Стой», «Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики воробышки», «Лягушка и цапля»	«Хитрая лиса»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	По выбору детей	«Эхо»

<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94.	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Петушок дудит в рожок» [4], стр.78.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Волна», «Деревце» [4], стр.94.
<b>Январь</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр.49-52	Занятие 16-18, стр. 52-54	Занятие 19-21, стр. 54-56	Занятие 22-24, стр. 57-58
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках, в скольжении по ледяной дорожке; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; повторить упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия, лазание под шнур.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом. Бег трусцой, ходьба и бег по кругу, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по рейке гимн. скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, соблюдая ритм в соответствии с движением; 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (бруски), из обруча в обруч (расположены в шахматном порядке), с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча одной рукой с одной стороны зала на другую; прокатывание мяча между предметами, стараясь не задеть их; 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи - не упади».	(на мат); 2. Ползание на четвереньках подталкивая мяч вперед головой (дистанция 5-6 м.); 3. Бросание мяча (малый и средний диаметр) вверх и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другим дополнительным заданием-приседанием, поворот кругом); 4. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки».	1. Переброска мячей друг другу в-рукой бросают мяч, а второй шеренги ловят мяч после отскока о пол двумя руками. 2. Ползание на ладонях и коленях (дистанция 3м.), затем лазанье под шнур(высота 50см.) и продолжение ползания на расстоянии 3м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом через кубики (расстояние между кубиками 3 шага ребенка). 4. Игровые упражнения: «Хоккеисты».	1. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимн. скамейкам парами, держась за руки 3. Прыжки через скакалку разными способами. 4. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».
<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь», «Два мороза».	«Совушка», «Два мороза».	«Удочка», «Два Мороза».	«Паук и мухи»,

<b>Малоподвижные игры</b>	«Змея»	«Угадай чей голосок?»	«Море волнуется»	По выбору детей
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. Йога для детей «Верблюды» стр.105.	1. Гимнастика для глаз №6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.	1. Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан» [4], стр.105. 2. Йога для детей «Верблюды» стр.105.	1. Гимнастика для глаз 6 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц лица «Рот на замочке» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Февраль</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуре</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 59-61	Занятие 28-30, стр. 61-63	Занятие 31-33, стр. 63-65	Занятие 34-36, стр. 65-67
<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер, игровое задание с клюшкой и шайбой, лазанье в обруч.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки между предметами, на правой, затем на левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики».	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах; 2. Переброска мячей, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 4. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».	1. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на другой пролет. 2. Метание мешочков правой и левой рукой в обруч; 3. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам. 4. Игровые упражнения: «Снежинки», Гонка санок», «Загони шайбу».	1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись»; 4. Игровые упражнения: «Не попадись»
<b>Подвижные игры</b>	«Два Мороза», «Ключи»	«Не оставайся на земле».	«Карусель», «Не попадись»	«Жмурки», «Белые медведи»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Летает-не летает»	«Затейники»	«Вершки и корешки».	«Угадай, чей голосок?»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105.	1. Гимнастика для глаз №7 – картотека комплексов гимнастики	1. Пальчиковая гимнастика «Краб» [4], стр.105.	1. Гимнастика для глаз 7 – картотека комплексов гимнастики для глаз.

	2. Йога для детей «Лебедь» стр.108.	для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.	2.Йога для детей «Лебедь» стр.108.	2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Кораблик» - картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Март</b>				
<b>Этапы занятий физической культуры</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 1-3, стр. 72-74	Занятие 4-6, стр. 74-76	Занятие 7-9, стр. 76-79	Занятие 10-12, стр. 79-81
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в метании мешочков в горизонтальную цель, в беге на скорость, в лазании на гимнастическую стенку; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом, ползании, упражнения с бегом; развивать ловкость в упражнениях с мячом.				
<b>Вводная</b>	Ходьба, бег в одной, двух, трех колоннах. Ходьба строевым шагом по периметру площадки, по диагонали Ходьба, ходьба по ступеням гимнастической стенки. Бег трусцой между спортивными снарядами, ходьба с выпадами, бег трусцой. Ходьба на носках с разным положением рук.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу-на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамьи; с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10м); 2 прыжка на правой, 2 на левой. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4.Игровые упражнения: «Бегуны», «Мяч о стену».	1. Прыжки, через скакалку продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»).	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Ходьба между предметами голое. 4. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая его (высота 40 см.). 3. Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед. 4. Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне».
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка»	«Затейники», «Охотники и утки», «Мы –веселые ребята»	«Волк во рву», «Горелки».	« Удочка», «Горелки», «совушка»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Тихо-громко»	«Эхо».	«Запрещенное движение»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.	1.Гимнастика для глаз №8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление	1.Пальчиковая гимнастика «Корзинка» [4], стр.105. 2.Йога для детей «Колесо» стр.112.	1.Гимнастика для глаз 8 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Упражнение на расслабление мышц рук, ног и корпуса «Штанга» -

		мышц рук, ног и корпуса «Штанга» - картотека релаксационных игр и упражнений.		картотека релаксационных игр и упражнений.
<b>Апрель</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуры</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 13-15, стр. 81-83	Занятие 16-18, стр. 83-84	Занятие 19-21, стр. 84-87	Занятие 22-24, стр. 87-88
<b>Задачи:</b> упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе в колонне, в построении в парах, в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии; повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, игровые упражнения с мячом и прыжках., бег на скорость				
<b>Вводная</b> Ходьба в колонне, бег трусцой, ходьба. Перестроение в тройки, три колоРенны. Ходьба и бег с огибанием деревьев, валов, снежных построек				
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимн. скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед;</li> <li>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</li> <li>4. Игровые упражнения: «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку»;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</li> <li>2. Броски мяча друг другу в предметах с мешочком на голове.</li> <li>3. Лазанье под шнур в группировке.</li> <li>4. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».</li> </ol>	<p>Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне»</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> <li>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10м).</li> <li>3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.</li> <li>4. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки».	«Затейники»	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Великаны и гномы»	По выбору детей	«Тихо-громко»	«Великаны и гномы»
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1. Точечный массаж [4], стр.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	1. Точечный массаж [4], с.48. 2. Игры , которые лечат «Мартышки и кокосовые орехи» [4], стр.81.	1. Психогимнастика по М.И. Частиковой [4], стр.106. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.
<b>Май</b>				
<b>Этапы занятий по физической культуры</b>	Непосредственно-образовательная деятельность			
	Занятие 25-27, стр. 81-90	Занятие 28-30, стр. 90-92	Занятие 31-33, стр. 92-94	Занятие 34-36, стр. 95-96

<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, в продолжительном беге, развивая выносливость, в прыжках через скакалку, в длину с места, в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в выполнении задания по сигналу, в переброске мяча, в метании мешочков на дальность; повторить упражнения в ходьбе и беге, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, бросании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, с мячом и прыжках; развивать точность при переброске мяча друг другу в движении.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне, бег трусцой, семенящим шагом, ходьба. Перестроение в тройки, три колонны. Ходьба и бег по кругу с поворотом кругом в другую сторону, в рассыпную, на сигнал, с различным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками
<b>Основные виды движений</b>	Ходьба по гимн. скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, на каждый шаг, навстречу друг другу на середине скамьи разойтись, помогая друг другу. Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; Прыжки между предметами, на правой и левой ноге, с ноги на ногу, продвигаясь вперед; Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай».	1. Прыжки в длину с места и с разбега, используя энергичный взмах. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед; 4. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч». «Пас друг другу».	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; между предметами на носочках; 3. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке сложившись в «комочек»; 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (4-я рейка) и спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 4. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка».	«Мышеловка», «Горелки».	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	«Вершки и корешки».	По выбору детей.
<b>Нетрадиционные формы и методы</b>	1.Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1.Гимнастика для глаз№ 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.	1.Пальчиковая гимнастика «Филин» [4], стр.106.. 2. Йога для детей «Тигр» стр.117.	1.Гимнастика для глаз№ 9 – картотека комплексов гимнастики для глаз. 2. Восточная гимнастика «Парус и лодочка» [4], стр.95.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Эстафета как эффективное средство воспитания физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста»**

Составитель:  
Паюсова Дарья Андреевна  
инструктор по физической культуре, ВКК

Каменск-Уральский  
2021 год

## **I. Тип проекта**

По доминирующей в проекте деятельности: игровой

По числу участников проекта: дети старшего дошкольного возраста

По времени проведения: долгосрочный, 2 года

По характеру контактов: в рамках детского сада

## **II. Актуальность проблемы**

Сегодня физическое воспитание направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышения защитных сил организма, воспитания стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, волевым и физическим качествам (скорость, ловкость, выносливость, гибкость), формирование культуры здоровья.

Дети старшего дошкольного возраста проявляют большой интерес к играм-эстафетам. Их увлекает разнообразие движений в одной игре: пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., соревновательный характер. В этом возрасте они уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры - эстафеты построены на знакомом материале.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина XIX в.). Они рассматривались как основа физического воспитания. П. Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, он отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, негативно сказывается на состоянии здоровья, и уровне развития двигательных способностей дошкольников.

В 6-летнем возрасте происходят существенные изменения в развитии двигательных качеств. Последующее обучение в школе потребует от ребенка большой физической нагрузки, способности управлять своими движениями, телом. Поэтому и действия ребенка должны быть произвольными, управляемыми. Ведь нередко именно из-за недостаточности физического развития некоторые дети отстают в учебе.

В процессе игр-эстафет ребенок играя, двигаясь, становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Развитие морально-волевых качеств в дошкольном возрасте является важным условием дальнейшего воспитания и обучения ребёнка. Никакое систематическое обучение и воспитание невозможно, если ребёнок не владеет собой, если он действует только под влиянием непосредственных побуждений, не умея подчинить свои действия указаниям воспитателя и родителей.

В дошкольном возрасте у детей формируются произвольные действия и волевые качества, играющие важную роль в становлении личности.

Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных



двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа. И значительная роль в этом принадлежит эстафетам.

Эстафета - это игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения, передавая другому игроку своей команды предмет (палочка, мяч, обруч), и старается сделать это быстрее участников команды - противника.

Считаем, что использование игр-эстафет будет эффективно способствовать развитию физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Следуя актуальности вопроса, были определены цель и задачи данного проекта.

### **III. Цель проекта:** Воспитание физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста с посредством использования игр-эстафет

#### **IV. Задачи проектной деятельности:**

1. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
2. Развивать морально-волевые качества у старших дошкольников, направленные на формирование их инициативности, самостоятельности в выборе действия, принятии решения, умение владеть эмоциями во время игр-эстафет.

*Участники проекта.*

1. Воспитанники старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)
  2. Инструктор по физической культуре – Паюсова Дарья Андреевна.
- Срок реализации проекта – 2 года.

#### **V. Обеспечение проектной деятельности**

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – М.: Мозаика-синтез, 2020
2. Желобкович Е.Ф- 150 эстафет для детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.- 120с.

#### **VI. Предполагаемый результат**

1. Овладения детьми необходимыми двигательными навыками и умениями.
2. Развитие физических и морально-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Оценка уровня физического развития и морально-волевых качеств осуществляется с помощью наблюдений, тестовых заданий (Приложение 1).

#### **VII. Методы проекта:**

- игровой: подвижные игры, игровые задания;
- словесный: объяснение;

- наглядный: показ упражнений и заданий;
- практический: упражнение, соревнования.

### **VIII. Стратегия осуществления проектной деятельности**

Данный проект осуществляется в рамках педагогической системы «Детский сад № 79»: с детьми - в специально организованной деятельности 1 раз в месяц

### **IX. Этапы управления проектом**

Концептуально-проектный (август 2021)	Обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора. Формулирование задач и цели проекта. Разработка перспективного плана работы в рамках проекта.
Исходно-диагностический (сентябрь 2021)	Диагностический инструментарий оценки уровня физического развития и морально-волевых качеств детей старшего дошкольного возраста
Деятельностно-технологический (сентябрь 2021-май 2022)	Деятельность в соответствии с планом мероприятий.
Итогово-диагностический (май 2022)	Диагностический инструментарий оценки уровня физического развития и морально-волевых качеств детей старшего дошкольного возраста.

### **XI. Содержание проектной деятельности**

План работы с детьми старшей группы

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	Диагностика оценки уровня физического развития и морально-волевых качеств детей старшего дошкольного возраста.	
	Круговые эстафеты с мячом, фитболами	Познакомить с правилами круговых эстафет
Октябрь	Круговые эстафеты с гимнастическими палками, обручами	Познакомить с правилами круговых эстафет
Ноябрь	Встречные эстафеты с мячом	Познакомить с правилами встречных эстафет
Декабрь	Встречные эстафеты с гимнастической скамейкой, обручами	Познакомить с правилами встречных эстафет
Январь	Линейные эстафеты с мячом, хоккейной шайбой	Познакомить с правилами линейных эстафет
Февраль	Линейные эстафеты с обручами и дугами	Познакомить с правилами линейных эстафет
Март	Линейные эстафеты с гимнастической скамейкой, кеглями	Познакомить с правилами линейных эстафет
Апрель	Линейные эстафеты с усложнением	Познакомить с правилами линейных эстафет
Май	Диагностика оценки уровня физического развития и морально-волевых качеств детей старшего дошкольного возраста.	

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

### оценки достижения детьми планируемых результатов

**Показатель: развиты физические качества (быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость).**

**Цель:** выявить у ребенка физические качества (быстроту, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость).

**Метод диагностики:** тестирование физических качеств.

**Динамика развития (характеристика):** физические качества соответствуют возрастным и физиологическим нормам.

**Оценка:**

**3 балла** – все элементы упражнения выполняются в соответствии с нормой или выше возрастных показателей (высокий уровень 12-9 баллов);

**2 балла** – при выполнении упражнения допущена одна или две ошибки, существенно не меняющие характер выполнения и результат (средний уровень 8-6 баллов);

**1 балл** – упражнения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки (низкий уровень 5 и менее баллов).

#### Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей 3-4 лет

Тестовые задания		Пол	Показатели
<b>Быстрота</b> Бег на 30 м (с)		М	<b>3 балла</b> - менее 10.0 сек
		Д	<b>2 балла</b> - от 10.0 сек. до 11.0 сек. <b>1 балл</b> - более 11.0 сек.
<b>Ловкость</b> Бег между предметами (с)		М	-
		Д	-
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (см)	М	<b>3 балла</b> – более 60.0 см.
		Д	<b>2 балла</b> – от 50 см. до 60 см. <b>1 балл</b> – менее 49 см
	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	М	<b>3 балла</b> - более 130 см.
		Д	<b>2 балла</b> - от 117 см. – 130 см. <b>1 балл</b> – менее 117 см.
<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя (см)		М	-
		Д	-

#### Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей 4-5 лет

Тестовые задания		Пол	Показатели
<b>Быстрота</b> Бег на 30 м (с)		М	<b>3 балла</b> - менее 9.5 сек
			<b>2 балла</b> - от 9.5 сек. до 9.9 сек. <b>1 балл</b> - более 9.9 сек.
		Д	<b>3 балла</b> – менее 9.9 сек.
			<b>2 балла</b> – от 9.9 сек. до 10.2 сек. <b>1 балл</b> – более 10.2 сек.
<b>Ловкость</b> Бег между предметами (с)		М	<b>3 балла</b> – менее 8.1 сек.
			<b>2 балла</b> – от 8.1 сек. до 8.4 сек.
			<b>1 балл</b> – более 8.4 сек.

		Д	3 балла – менее 9.1 сек 2 балла – от 9.1 сек. до 9.4 сек. 1 балл – более 9.4 сек.
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (см)	М	3 балла – более 86 см. 2 балла – от 70 см. до 86 см. 1 балл – менее 70 см
		Д	3 балла – более 78 см. 2 балла – от 62 см. до 78 см. 1 балл – менее 62 см.
	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	М	3 балла - более 189 см. 2 балла - от 138 см. – 189 см. 1 балл – менее 138 см.
		Д	3 балла – более 162 см. 2 балла – от 135 см. до 162 см. 1 балл – менее 135 см.
<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя (см)	М	3 балла – более 3.0 см 2 балла – от 2.0 см. до 3.0 см. 1 балл – менее 2.0 см.	
	Д	3 балла – более 6.0 см 2 балла – от 4.0 см. до 6.0 см. 1 балл – менее 4.0 см.	

#### Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей 5-6 лет.

Тестовые задания	Пол	Показатели	
<b>Быстрота</b> Бег на 30 м (с)	М	3 балла - менее 8.4 сек 2 балла - от 8.4 сек. до 9.2 сек. 1 балл - более 9.2 сек.	
	Д	3 балла – менее 8.9 сек. 2 балла – от 8.9 сек. до 9.2 сек. 1 балл – более 9.2 сек.	
<b>Ловкость</b> Бег между предметами (с)	М	3 балла – менее 5.1 сек. 2 балла – от 5.1 сек. до 7.1 сек. 1 балл – более 7.1 сек.	
	Д	3 балла – менее 7.1 сек 2 балла – от 7.1 сек. до 7.9 сек. 1 балл – более 7.9 сек.	
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (см)	М	3 балла – более 97 см. 2 балла – от 89 см. до 97 см. 1 балл – менее 89 см
		Д	3 балла – более 92 см. 2 балла – от 80 см. до 92 см. 1 балл – менее 80 см.

	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	М	3 балла - более 218 см. 2 балла - от 190 см. – 218 см. 1 балл – менее 190 см.
		Д	3 балла – более 191 см. 2 балла – от 164 см. до 191 см. 1 балл – менее 164 см.
<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя (см)		М	3 балла – более 6.0 см 2 балла – от 3.0 см. до 6.0 см. 1 балл – менее 3.0 см.
		Д	3 балла – более 7.0 см 2 балла – от 5.0 см. до 7.0 см. 1 балл – менее 5.0 см.

### Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей 6-7 лет.

Тестовые задания		Пол	Показатели
<b>Быстрота</b> Бег на 30 м (с)		М	3 балла - менее 7.3 сек 2 балла - от 7.3 сек. до 7.5 сек. 1 балл - более 7.5 сек.
		Д	3 балла – менее 7.6 сек. 2 балла – от 7.6 сек. до 7.9 сек. 1 балл – более 7.9 сек.
<b>Ловкость</b> Бег между предметами (с)		М	3 балла – менее 4.6 сек. 2 балла – от 4.6 сек. до 4.9 сек. 1 балл – более 4.9 сек.
		Д	3 балла – менее 5.1 сек 2 балла – от 5.1 сек. до 5.9 сек. 1 балл – более 5.9 сек.
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (см)	М	3 балла – более 113 см. 2 балла – от 100 см. до 113 см. 1 балл – менее 100 см
		Д	3 балла – более 107 см. 2 балла – от 98 см. до 107 см. 1 балл – менее 98 см.
	Метание набивного мяча весом 1 кг (см)	М	3 балла - более 287 см. 2 балла - от 220 см. – 287 см. 1 балл – менее 220 см.
		Д	3 балла – более 229 см. 2 балла – от 192 см. до 229 см. 1 балл – менее 192 см.
<b>Гибкость</b> Наклон вперед из положения стоя (см)		М	3 балла – более 5.0 см 2 балла – от 4.0 см. до 5.0 см. 1 балл – менее 4.0 см.

	Д	<b>3 балла</b> – более 7.0 см <b>2 балла</b> – от 5.0 см. до 7.0 см. <b>1 балл</b> – менее 5.0 см.
--	---	--

### *Ход обследования*

#### ***Быстрота***

Бег на 30 м. по беговой дорожке. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. Для выполнения интереса и результативности лучше выполнять в условиях соревнований.

#### ***Скоростно-силовые качества***

Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а силу нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

#### ***Ловкость***

На расстоянии 10м. выставляются 8 кеглей . По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребёнок выполняет бег змейкой. Для выполнения интереса и результативности лучше выполнять в условиях соревнований.

#### ***Гибкость***

Гибкость оценивается при помощи упражнения-наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 20-25 см. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Перспективное планирование  
по освоению подвижных игр народов Урала.  
Младшая группа**

Месяц	Название игры
сентябрь	р.н.и. «У медведя во бору»
октябрь	р.н.и. «У медведя во бору»
ноябрь	р.н.и. «Стадо»
декабрь	р.н.и. «Стадо»
январь	р.н.и. «Мяч в кругу»
февраль	р.н.и. «Мяч в кругу»
март	р.н.и. «Мяч в кругу»
апрель	р.н.и. «Пчелки и ласточка»
май	р.н.и. «Пчелки и ласточка»

Средняя группа

Месяц	Название игры
сентябрь	р.н.и. «У медведя во бору»
октябрь	р.н.и. «Пчелки и ласточка»
ноябрь	р.н.и. «Стадо»
декабрь	р.н.и. «Мяч в кругу»
январь	т.н.и. «Продаем горшки»
февраль	б.н.и. «Юрта»
март	т.н.и. «Лисичка и курочки»
апрель	ч.н.и. «Рыбки»
май	Изученные игры по выбору детей



### Старшая группа

Месяц	Название игры
сентябрь	р.н.и. «Гуси-лебеди»
октябрь	р.н.и. «Заря-зарница»
ноябрь	р.н.и. «Птицелов»
декабрь	б.н.и. «Медный пень»
январь	б.н.и. «Липкие пеньки»
февраль	б.н.и. «Займи место»
март	т.н.и. «Ловишки»
апрель	т.н.и. «Перехватчики»
май	Изученные игры по выбору детей

### Подготовительная к школе группе

Месяц	Название игры
сентябрь	б.н.и. «Палка-кидалка»
октябрь	у.н.и. «Догонялки»
ноябрь	у.н.и. «Охота на лося»
декабрь	у.н.и. «Игра с платочком»
январь	ч.н.и. «Хищник в море»
февраль	ч.н.и. «Луна и солнце»
март	мордовская н.и. «Раю-раю»
апрель	марийская н.и. «Катание мяча»
май	Изученные игры по выбору детей

