

Приложение № 7 ОП ДО
Приказ № 262 от 29.08.2023 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №7»
Камышловского городского округа
Группы дошкольного образования «Семицветик»

**Рабочая программа
по физическому развитию детей от 5 до 7 лет**

Составитель: Черноскутов А.С.
Инструктор по физкультуре

Камышлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи Программы	3
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
1.1.4 Планируемые результаты освоения программы	6
2. Содержательный раздел	6
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	17
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик с учетом регионального компонента и особенностей ОУ	17
2.4. Особенности взаимодействия с семьей воспитанниками, социальными партнерами, специалистами ОУ	18
2.5. Комплексно-тематическое планирование	19
3. Организационный раздел.....	22
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	26
3.2. Планирование образовательной деятельности	26
Список литературы	60

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре по физическому развитию детей от 5 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности разработана на основе образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Школа№7" Камышловского городского округа, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155; федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФООП ДО). и учебно-методическим комплексом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы».

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

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

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

1.1.1 Цели и задачи Программы

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных

знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования./Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.
- Действующие санитарные правила и нормы РФ.

Программа соответствует следующим принципам:

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

1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются.

Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к

показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) детей 6-7 лет еще далеко от завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. При этом, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную

правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки.

- В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

1.1.4 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированности интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

- Сформированности основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

• Планируемые результаты

Средняя группа

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

Старшая группа

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

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной

ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. **Бег.** Бег обычный, на

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг

них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок,

вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди

свой цвет»,

«Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками.** «По ровненькой дорожке»,

«Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игры упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на

расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). **Бег.** Бег

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по

горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим-

настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). **Прыжки.** Прыжки на месте на двух

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

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

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

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

под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки;

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной

ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево. **Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде. Учиться плавать. (при наличии соответствующих условий). **4. Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару»,

«Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Спорт-это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать

его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные

праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,

переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе,

подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота

2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. **Прыжки.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередования с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов —

поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);

одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу,

из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 -4 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте,

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на

носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, рука на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты

при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.

Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

«Бездомный заяц».

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

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

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

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

препятствий».

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами

соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,

точности,

выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование

потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные

праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги

вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 -6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8

набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние

3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой

поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг,

шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчетна «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). *Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.*

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками. **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч

змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. **Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

«Краски», «Ловишки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери»,

«Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

5-6 лет

непосредственно образовательная деятельность;

развивающая игровая деятельность;

подвижные игры;

спортивные игры и упражнения;

спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

игровые беседы с элементами движений;

разные виды гимнастик;

закаливающие процедуры;

физминутки, динамические паузы;

чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;

двигательная активность в течение дня.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик с учетом регионального компонента и особенностей ОУ

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин – старшая группа

Из них Вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе группа
(разминка):

1 мин. - старшая группа,
2 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2.4. Особенности взаимодействия с семьей воспитанниками, социальными партнерами, специалистами ОУ

Взаимодействие со специалистами

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

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей поросту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей за счет использования здоровьесберегающих технологий специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, воздушное закаливание), взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливой оценки результатов игр, соревнований и другой деятельности, формирования навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности помощи в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек, активизации мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;
Упражнение детей в основных видах движений;
Становление координации общей моторики;
Умение согласовывать слово и жест;
Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие с родителями

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников —

консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.5. Комплексно-тематическое планирование

Старшая группа (5-6 лет)

Сроки	Тема	Содержание	Итоговые мероприятия
1-2 неделя сентября	«День знаний»	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Формировать потребность в получении знаний, стремление к дальнейшему обучению. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка, расширять представления о профессиях, сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник, повар,), об учебных заведениях (д/с- школа- колледж).	Праздник «День знаний»
3-4 неделя сентября	«Осень на Урале»	Расширять знания детей об осени на Урале. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Формировать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе.	Праздник «Осенины» Выставка детского творчества «Уральская осень» Выставка семейных поделок из даров природы «Осенние фантазии».
1-2 неделя октября	«Я вырасту здоровым»	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	Спортивное развлечение «День здоровья». Фотовыставка «Профессия родителей»
3-4 неделя октября	«Мой город Камышлово, моя страна Россия»	Продолжать знакомить с родным городом. Формировать представления о родном крае, его истории и культуре. Знакомить с достопримечательностями города, района в котором живут дети. Воспитывать любовь и гордость к малой Родине. Познакомить с флагом и гербом города.	Выставка детского творчества «Мой Камышлов» Фотовыставка «Любимый уголок родного города»
1неделя	«День	Расширять представления детей о родной стране, о	Праздник

ноября	народног о единства»	государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней. Знакомить с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях, прославивших Россию; о том, что Российская Федерация (Россия) -огромная многонациональная страна; Москва - главный город, столица нашей Родины. Умение показывать Россию на карте, глобусе.	народного единства. Выставка детского творчества.
2-4 неделя ноября	«Азбука безопасно сти»	Формировать основы экологической культуры и безопасного поведения в природе. Знакомить с правилами оказания первой помощи при ушибах и укусах насекомых. Уточнять знания детей об элементах дороги, о сигналах светофора. Знакомить с правилами дорожного движения, правилами передвижения пешеходов и велосипедистов. Продолжать знакомить с дорожными знаками: «Дети», «Остановка автобуса(трамвая)», «Пешеходный переход», «Пункт первой медицинской помощи», «Пункт питания», «Место стоянки», «Велосипедная дорожка»... Расширять знания об источниках опасности в быту. Уточнять знания о работе пожарных, о причинах пожара, об элементарных правилах поведения во время пожара.	Развлечение по ПДД Развлечение по ПДД Выступление агитбригад школьников.
1-4 неделя декабря	«Новый год»	Привлекать детей к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Содействовать возникновению чувства удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Поощрять стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.	Праздник «Новый год» Выставка детского творчества. Выставка совместного творчества родителей и детей «Символ года»
1 – 10 января – новогодние каникулы			
3-5неделя января	«Зима»	Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.	Выставка детского творчества. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся» Фотовыставка «Зимние развлечения»
1-4 неделя февраля	«Герои Урала- герои страны»	Познакомить с героями Урала, героями, именами которых названы улицы нашего города. Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к малой родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные,	Праздник «День защитника отечества» Фотовыставка «Наши папы-защитники»

		танковые войска), боевой техникой, с войсками, которые находятся на территории Урала. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.	
1 неделя марта	«Международный женский день»	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков мамам, бабушкам, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.	Праздник «8 марта» Выставка детского творчества. Фотовыставка «Мамины помощники»
2-3 неделя марта	«Народная культура и традиции»	Продолжать знакомить с народными традициями и обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством (Городец. Полхов-Майдан, Гжель). Расширять представления о народных игрушках (матрешки- городецкая, богородская; бирюльки), о русской избе и ее убранстве, предметах быта, одежде. Знакомство с народными промыслами Урала, способах художественного оформления быта (уральская роспись по дереву, нижнетагильская роспись, каслинское литье и др.) на примерах народов Урала.	Масленичные забавы. Презентация «Народные умельцы Урала»
4 неделя марта	«Неделя детской книги»	Продолжать развивать интерес к художественной литературе. Прививать интерес к чтению больших произведений (по главам) Способствовать формированию эмоционального отношения к литературным произведениям. Воспитывать чуткость к художественному слову.	Акция «Семейное чтение»
1 неделя апреля	«Весна»	Расширять знания о характерных признаках весны на Урале. Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности растений и животных к изменениям в природе; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе (тает снег, разливаются реки, прилетают птицы, травка и цветы быстрее появляются на солнечной стороне, чем в тени).	Выставка детского творчества. Праздник «День Земли»
2 неделя апреля	«Покорение космоса»	Формировать у детей понятие «космос», «космическое пространство», «космонавт». Дать представление, что представляет собой Солнечная система. Ввести понятие «Вселенная». Рассказать о том, как люди мечтали и мечтают покорить космос и как эти мечты воплощают в реальность. Закреплять представление о дне	Выставка детского творчества «Путь к звездам», «Лунный пейзаж»

		космонавтики. Расширять знания о Ю. Гагарине	
3 неделя апреля	«Весенняя неделя добра»	Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Формировать представление о добре. Развивать опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (нарушению) моральных норм: взаимопомощи, сочувствия.	Выставка творчества родителей (из бросового материала). Акция «Домик для скворца», «Чистая планета»
4 неделя апреля -1 неделя мая	«День Победы»	Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны.	Праздник «День Победы» Акции: «Аллея Славы» (возложение цветов), «Окна Победы». Выставка «Забвению не подлежат»
2-3 неделя мая	«Цветущая весна»	Учить называть время года, выделять признаки весны. Сравнить раннюю и цветущую весну. Расширять знания о связях в природе. Расширять знания о насекомых, первоцветах. Познакомить с понятием «лес», «луг», «сад».	Выставка детского творчества
4 неделя мая.	«Лето»	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений (природа «расцветает», созревает много ягод, фруктов, овощей; много корма для зверей, птиц и их детенышей); представления о съедобных и несъедобных грибах.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето»

Подготовительная группа (6-7 лет)

Сроки	Тема	Содержание	Итоговые мероприятия
1-2 неделя сентября	«День знаний»	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Формировать потребность в получении знаний, стремление к дальнейшему обучению. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка, расширять представления о профессиях, сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник, повар,), об учебных заведениях (д/с- школа- колледж).	Праздник «День знаний»
3-4 неделя сентября	«Осень на Урале»	Расширять знания детей об осени на Урале. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Формировать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе.	Праздник «Осенины» Выставка детского творчества «Уральская осень» Выставка семейных поделок

			из даров природы «Осенние фантазии».
1-2 неделя октября	«Я вырасту здоровым »	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	Спортивное развлечение «День здоровья». Фотовыставка «Профессия родителей»
3-4 неделя октября	«Мой город Камышло в, моя страна Россия»	Продолжать знакомить с родным городом. Формировать представления о родном крае, его истории и культуре. Знакомить с достопримечательностями города, района в котором живут дети. Воспитывать любовь и гордость к малой Родине. Познакомить с флагом и гербом города.	Выставка детского творчества «Мой Камышлов» Фотовыставка «Любимый уголок родного города»
1неделя ноября	«День народног о единства»	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней. Знакомить с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях, прославивших Россию; о том, что Российская Федерация (Россия) -огромная многонациональная страна; Москва - главный город, столица нашей Родины. Умение показывать Россию на карте, глобусе.	Праздник народного единства. Выставка детского творчества.
2-4 неделя ноября	«Азбука безопасно сти»	Формировать основы экологической культуры и безопасного поведения в природе. Знакомить с правилами оказания первой помощи при ушибах и укусах насекомых. Уточнять знания детей об элементах дороги, о сигналах светофора. Знакомить с правилами дорожного движения, правилами передвижения пешеходов и велосипедистов. Продолжать знакомить с дорожными знаками: «Дети», «Остановка автобуса(трамвая)», «Пешеходный переход», «Пункт первой медицинской помощи», «Пункт питания», «Место стоянки», «Велосипедная дорожка»... Расширять знания об источниках опасности в быту. Уточнять знания о работе пожарных, о причинах пожара, об элементарных правилах поведения во время пожара.	Развлечение по ПДД Развлечение по ПДД Выступление агитбригад школьников.
1-4 неделя декабря	«Новый год»	Привлекать детей к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Содействовать возникновению чувства удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Поощрять стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками.	Праздник «Новый год» Выставка детского творчества. Выставка совместного творчества родителей и детей «Символ года»

		Знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.	
1 – 10 января – новогодние каникулы			
3-5неделя января	«Зима»	Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.	Выставка детского творчества. Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся» Фотовыставка «Зимние развлечения»
1-4 неделя февраля	«Герои Урала-герои страны»	Познакомить с героями Урала, героями, именами которых названы улицы нашего города. Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к малой родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой, с войсками, которые находятся на территории Урала. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.	Праздник «День защитника отечества» Фотовыставка «Наши папы-защитники»
1 неделя марта	«Международный женский день»	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков мамам, бабушкам, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.	Праздник «8 марта» Выставка детского творчества. Фотовыставка «Мамины помощники»
2-3 неделя марта	«Народная культура и традиции»	Продолжать знакомить с народными традициями и обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством (Городец. Полхов-Майдан, Гжель). Расширять представления о народных игрушках (матрешки- городецкая, богородская; бирюльки), о русской избе и ее убранстве, предметах быта, одежде. Знакомство с народными промыслами Урала, способах художественного оформления быта (уральская роспись по дереву, нижнетагильская роспись, каслинское литье и др.) на примерах народов Урала.	Масленичные забавы. Презентация «Народные умельцы Урала»
4 неделя марта	«Неделя детской книги»	Продолжать развивать интерес к художественной литературе. Прививать интерес к чтению больших произведений (по главам) Способствовать формированию эмоционального отношения к литературным произведениям. Воспитывать чуткость к художественному слову.	Акция «Семейное чтение»

1 неделя апреля	«Весна»	Расширять знания о характерных признаках весны на Урале. Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности растений и животных к изменениям в природе; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе (тает снег, разливаются реки, прилетают птицы, травка и цветы быстрее появляются на солнечной стороне, чем в тени).	Выставка детского творчества. Праздник «День Земли»
2 неделя апреля	«Покорение космоса»	Формировать у детей понятие «космос», «космическое пространство», «космонавт». Дать представление, что представляет собой Солнечная система. Ввести понятие «Вселенная». Рассказать о том, как люди мечтали и мечтают покорить космос и как эти мечты воплощают в реальность. Закреплять представление о дне космонавтики. Расширять знания о Ю. Гагарине	Выставка детского творчества «Путь к звездам», «Лунный пейзаж»
3 неделя апреля	«Весенняя неделя добра»	Воспитывать уважительное отношение к окружающим. Формировать представление о добре. Развивать опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Способствовать формированию личностного отношения ребенка к соблюдению (нарушению) моральных норм: взаимопомощи, сочувствия.	Выставка творчества родителей (из бросового материала). Акция «Домик для скворца», «Чистая планета»
4 неделя апреля -1 неделя мая	«День Победы»	Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны.	Праздник «День Победы» Акции: «Аллея Славы» (возложение цветов), «Окна Победы». Выставка «Забвению не подлежат»
2-3 неделя мая	«Цветущая весна»	Учить называть время года, выделять признаки весны. Сравнивать раннюю и цветущую весну. Расширять знания о связях в природе. Расширять знания о насекомых, первоцветах. Познакомить с понятием «лес», «луг», «сад».	Выставка детского творчества
4 неделя мая.	«Лето»	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений (природа «расцветает», созревает много ягод, фруктов, овощей; много корма для зверей, птиц и их детенышей); представления о съедобных и несъедобных грибах.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето»

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала соответствует действующим санитарным правилам и нормам РФ. требованиям ФГОС ДО. РППС спортивного зала создана с учетом целей, задач и принципов, возрастной специфики и обеспечивает реализацию Программы в полном объеме.

Оснащение физкультурного зала

Площадь помещения: 50,5 кв.м.

№п/п	Спортивный инвентарь, имеющийся в наличии	2023-2024 учебный год
	Спортивные игры	
1	Мячи резиновые большие и малые	
2	Мячи баскетбольные	
3	Мячи футбольные	
4	Насосы для накачивания мячей	
5	Эстафетные палочки	
6	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	
7	Сетка волейбольная	
	Лёгкая атлетика	
1	Свисток	
2	Скакалки	
3	Секундомер	
4	Малые резиновые мячи для метания	
5	Стойка для прыжков в высоту (комплект)	
6	Перекладина (пристенная)	
7	Мешочки с песком	
8	Кегли	
9	Канат для лазания	
10	Канат для перетягивания	
	Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая	
2	Скамейка гимнастическая	
3	Маты гимнастические	
4	Коврики гимнастические	
5	Бревно напольное гимнастическое	
6	Палки гимнастические	
7	Флажки+гимнастические ленты	
	Лыжная подготовка	
1	Коньки	
2	Лыжи+палки	

3.2. Планирование образовательной деятельности

Рабочая программа предусматривает планирование образовательной деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, разработанной с учётом инновационной образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. Э. М. Дорофеевой, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено на создание психолого- педагогических условий для развития каждого ребенка.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития и индивидуальные образовательные маршруты,

позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
оптимизации работы с группой детей.

Расписание образовательной деятельности

Расписание занятий детей старшей группы 2023-2024 учебный год

Образовательная область	Направления развития	Время
Понедельник		
Физическое развитие	Физкультура	9.00-9.25
Познавательное развитие	Ознакомление с окружающим миром (предметное, социальное, природное окружение, экология)	9.35-10.00
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	15.20-15.45
Вторник		
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.00-9.25
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.35-10.00
Социально-коммуникативное	Мир без опасности	15.20-15.45
Среда		
Речевое развитие	Обучение грамоте	9.00-9.25
Физическое развитие	Физическая культура	9.35-10.00
Социально-коммуникативное	Мир без опасности	15.20-15.45
Четверг		
Речевое развитие	Развитие речи	9.00-9.25
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	9.35-10.00
Пятница		
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.25
Художественно-эстетическое развитие	Лепка/аппликация	9.35-10.00
Физическое развитие	Физическая культура (на прогулке)	10.10-10.35

**Расписание занятий детей от 6 до 7 лет
2023-2024 учебный год**

Образовательная область	Направления развития	Время
Понедельник		
Познавательное развитие	Ознакомление с окружающим миром (предметное, социальное, природное окружение, экология)	9.00-9.30
Физическое развитие	Физкультура	9.40-10.10
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	16.00-16.30
Вторник		
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.30
Речевое развитие	Обучение грамоте	9.40-10.10.
Социально-коммуникативное	Мир без опасности	10.20-10.50
Среда		
Физическое развитие	Физическая культура	9.00-9.30
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.40-10.10
Художественно-эстетическое развитие	Лепка/аппликация	16.00-16.30
Четверг		
Речевое развитие	Развитие речи	9.00-9.30
Художественно-	Рисование	9.40-10.10

эстетическое развитие		
Социально-коммуникативное	Мир без опасности	16.00-16.30
Пятница		
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.00-9.30
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.40-10.10
Физическое развитие	Физическая культура (на воздухе)	10.20-10.50

Планирование воспитательно-образовательного процесса

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные игры, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 108 занятия, по три занятия в неделю.

Длительность каждого занятия 20 минут. Занятия проводятся со всей группой.

Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Движения детей среднего возраста стали значительно уверенными и разнообразными. Физические возможности детей возросли. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае не удовлетворенности этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются. Поэтому нужно насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха.

Задачи:

учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений;
добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
закреплять умения по ориентировке в пространстве;
целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (на основе силовых упражнений).

Уровень усвоения программ

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* (построения и перестроения, повороты в движении).

2. *Общеразвивающие упражнения:*

- исходные положения;

- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращение рук;
- темп (медленный, средний, быстрый);

3. Основные движения:

- в беге – активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед- вверх;
- в метании – исходное положение, замах;
- в лазании – чередующий шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

- на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы в гору.

6. Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- ритм и темп движений;
- элементы народных танцев;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу

Двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге в парах соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его о пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании;
- ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек, до 2м;
- надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;
- передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Высокий ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в игре

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СТАРШАЯ ГРУППА**

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.09.-04.09. №1-2	2-я неделя 07.09.-11.09. №4-5	3-я неделя 14.09.-18.09. №7-8	4-я неделя 21.09.-30.09 №10-11	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					<p><u>Физическое:</u> формировать гигиенические навыки.</p> <p><u>Социально-коммуникативное</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизуR2м.	1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывание мяча	1.Пролезание в обруч боком. 2. Х.перешагиваяч/з предметы. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж. колен.	

	4.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змежкой» 6. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.	4. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 5.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 6. Ползание на низких четвереньках мж предметами.	вверх 2мя р., с хлопком. 4. Передача мяча др.др. из-за головы. 5. Ползание по скамье на низких четвереньках. 6. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	4.Пролезание в обруч прямо и боком. 5. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 6. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.	вперёд, перебрасывания мячей. Познавательное: р азвивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики. поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.10-09.10 №13-14	2-я неделя 12.10-16.10 №16-17	3-я неделя 19.10-23.10 №19-20	4-я неделя 26.10-30.10 №22-23	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи					Физическое: расширять представление о компонентах здорового образа

взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.

жизни (движение,

Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				солнце, воздух). <u>Социально-коммуникативное</u> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками <u>Познавательное:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом, перешагивая через наб. мячи 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком с продвиж. вперед 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.	1. Пр. со скамьи. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках 3. Передача мяча дрдр из-за головы 4. Пр. со скамьи. 5. Передача мяча дрдр от груди. 6. Ползание на низких четвереньках перелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р. пола. 3. Х. ч/з предметы р. на пояс. 4. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 5. Ползание на низких четвереньках мжпред метами 1м. 6. Х. по скамье боком приставным шагом.	1. Пролезание боком в обруч 2-3 шт. 2. Х. по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр. на 2 н. на мат с 3х шагов. 4. Ползание на низких четвереньках. 5. Х. по скамье на середине присед с хлопком. 6. Пр. на препятствие.	

Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси – лебеди»	через кубики, через мячи, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	

НОЯБРЬ					
Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 02.11-06.11 №25-26	2-я неделя 09.11-13.11 №28-29	3-я неделя 16.11-20.11 №31-32	4-я неделя 23.11-30.11 №34-35	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.					<u>Физическое:</u> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу. формировать навыки безопасного поведения во время ползания на
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну под два по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С мячом	Гимнаст. скамейка	

Основные виды движений	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2.Пр.напр.лев.н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м 4. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 5. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 6. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо 4. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 5.Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 6. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2.Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком 4. Ведение мяча прямо 5. Ползание на низких четвереньках 6.Х.на носках р.за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3.Пр.напр.лев.н. до предмета 4. Подлезание под шнур прямо и боком 5.Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н. 6.Х.на носках р.за голову мж предметами	четвереньках и по гимна.скамейке. учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. <u>Социально-коммуникативное</u> ощерять речевую активность детей в процессе двигательной
					деятельности. <u>Познавательное:</u> ориентировать в окружающем пространстве.побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»	
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.12-04.12	2-янеделя 07.12-11.12	3-я неделя 14.12-18.12	4-янеделя 21.12-31.12	

	№1-2	№4-5	№7-8	№10-11	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.					
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
движений	доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Прыжки через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в 2х шеренгах	руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4. Прокатывание набивного мяча 5. Ползание между предметами на 4х	снизу двумя руками 2. Ползание по скамье на животе хват с боков 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. в стороны 4. Передча м. др. др. снизу, ловля с хлопком 5. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 6. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове	2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р. на пояс 3. Пр. на 2х н. мж предметами 4. Лазание на гимн. стенку разноименным способом 5. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 6. Пр. на 2х н. мж предмтами с зажатым мешочком мж.н.	Физическое: проводить физкультурный комплекс закрепляющих упражнений (обливание ног), формировать гигиенические речевую активность, формировать навыки ориентирования в пространстве. Познавательное следить за развитием приоритетной одежды предметов; учить по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.

Подвижные игры					
Заключительная часть					
ОРУ					
Основные виды	1. Ходьба по наклонной	1. Броски мяча двумя	1. Передча м. др.др	1. Лазание на гимн.стенку	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция
Этапы занятия	1-я неделя Празд. дни №13-14	2-я неделя 11.01-15.01 №16-17	3-я неделя 18.01-22.01 №19-20	4-я неделя 25.01-29.01 №22-23	образовательных областей <u>Физическое:</u> рассказы о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены. формировать навыки
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрастными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).					
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
ОРУ	С кубиками	С веревкой	Гимнаст. скамейка	С обручем	

Основные виды движений	1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Метание-броски мяча в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками. 4. Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 5. Передача мяча др. др. снизу	1. Передача мяча др. др. от груди 2. Пролезание в обруч боком 3. Х.с перешагивание ч/з предметы, р. на пояс 4. Передача мяча др. др. 5. Пролезание в обруч пр. лев. боком 6. Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р. в сторону	1. Лазанье на гимнастической стенке одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипутами» 3. Пр. с продвижением вперед н. вр. н. в. м. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой 5. Х. по скамье р. за голову 6. Пр. ч/з шнуры с 2х н. 7. Ведение мяча 1 р. по прямой	безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры. учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале. <u>Социально-коммуникативное</u> обсуждать пользу закалывания и физической культуры. <u>Художественно-эстетическое</u> : вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	
Заключительная часть	Малоподвижная игра по выбору детей	Малоподвижная игра по выбору детей	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.02.-05.02.	2-я неделя 08.02.-12.02.	3-я неделя 15.02.-19.02.	4-я неделя 22.02.-26.02.	

	№25-26	№28-29	№31-32	№34-35	
Планируемые результаты развития интегративных качеств:	владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.				<p>Физическое:проводить комплекс закаливающих процедур.</p> <p>учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p>учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p>Социально-коммуникативноеобсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p>Художественно-эстетическое:проводить подвижнуюигру под текст стихотворения.</p> <p>вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.				
ОРУ	С гимн.палкой	С мячом	Гимн.скамейка	Без предметов	
Основные виды движений	1. Х.по скамье, р. в сторону 2.Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы 4. Б. по скамье 5. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 6.Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2.Отбивание мяча одной р.спрождением вперед 3. Ползание под дугу 4. Пр. в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Передача мяча др.др. одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3.Перешагиван ч/з шнур 40см 4. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м	1.Лазанье на гимн.стен. разноименным способ. 2.Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с.н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед 5.Лазанье на гимн.стенку одноименным	
			5. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 6.Х.на носках мж.предметам,пр.ч/з шнуры	способом 6.Х.по скамье, р.за голову 7.Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»	

Заключительная часть	Малоподвижная игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному."	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному .	
-----------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	--

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.03.-05.03. №1-2	2-я неделя 09.03.-12.03. №4-5	3-я неделя 15.03.-19.03. №7-8	4-я неделя 22.03.-31.03. №10-11	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.					<p><u>Физическое:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. учить детей постоянно убирать на</p>
Вводная часть	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, перестроение в колонну по три.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем	
Основные виды	1. Ходьба по канату боком	1. Прыжок в высоту с	1. Ползание на высоких	1. Подлезание под шнур	

движений	приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обручав обруч и через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши и без.	разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползаниена четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.	четвереньках по скамье 2.Х.. по скамье приставным шагом на середине присед 3.Пр.впр.влево ч/з канат 4.Ползание на четвереньках по скамье 5.Х.по скамье в поворотом на середине 6.Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	боком 2.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3.Х. на носках мж.предметамир.за голову 4.Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 5.Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 6.Х. перешагивая ч/з предметы	своё место спортивный инвентарь. <u>Социально-коммуникативное</u> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <u>Познавательное:</u> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений. <u>Художественно-эстетическое:</u> проводить игры и упражнения под музыку.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчёлы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»	
Заключительная часть	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 01.04.-09.04 №13-14	2-я неделя 12.04.-16.04. №16-17	3-я неделя 19.04.-23.04. №19-20	4-я неделя 26.04.-30.04. №22-23	
					<u>Физическое:</u> проводить комплекс

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.					<p>закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><u>Социально-коммуникативное</u> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p><u>Познавательное:</u> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p>
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
ОРУ	С гимн.палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1.Х.по скамье, р.в стороны</p> <p>2.Пр.ч/з кубики</p> <p>3.Передача мяча др.др. из-за головы</p> <p>4.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища</p> <p>5.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием</p> <p>6.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.</p>	<p>1.Прыжки через скакалку.</p> <p>2.Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3.Пролезание в обруч.</p> <p>4. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м</p> <p>2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью</p> <p>3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы</p> <p>4.Метание мешочков в вертикальную цель 3м</p> <p>5.Х.по скамье «лилипутами»</p> <p>6.Ползание по скамье на высоких четвереньках</p>	<p>1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом</p> <p>2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед</p> <p>3.Х.по канату пристав. шагом с мешочком на голове, р.на пояс.</p> <p>4.Лазание на гимн.стенку произвольным способом</p> <p>5.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н.</p> <p>6.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.</p>	
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»	

Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	По выбору детей	Ходьба в колонне по одному	«Угадай чей голосок?»	создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).
-----------------------------	----------------------------	-----------------	----------------------------	-----------------------	---

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя 04.05.-07.05. №25-26	2-я неделя 11.05.-14.05. №28-29	3-я неделя 17.05.-21.05. №31-32	4-я неделя 24.05.-31.05. №34-35	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрастосновными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	<p>Физическое: рассказы о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека. формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p>Социально-коммуникативное поощрять речевую</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу.	1. Отбивание мяча о пол одной р. 2. Пролезание в обруч пр. лев. боком 3. Х.по скамье приставным шагом на середине присед	1. Ползание по скамье на животе 2. Х.с перешагиванием ч/з предметы 3. Пр.на 2х н мж.предметами	

	2.Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах. 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м. 4.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 5.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	4. Перебрасывание мяча друг другу отгруды. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	4.Отбивание мяча о пол одной р.,подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 5.Пролезание в обруч прямо и боком (раб.в паре) 6.Х.по скамье с мешочком на голове	4.Ползание по скамье на животе 5.Х.с перешагиванием ч/з предметы 6.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <u>Познавательное:</u> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну. <u>Художественно-эстетическое:</u> сопровождать игровые упражнения музыкой.
Подвижная игра	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА) ОД ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.09.-04.09. №1-2	2-я неделя 07.09.-11.09. №4-5	3-я неделя 14.09.-18.09. №7-8	4-я неделя 21.09-30.09 №10-11	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>Физическое: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>Социально-коммуникативное Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной</p>
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С гимн.палкой	
Основные виды	1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с	1. Прыжки с доставанием предмета.	1. Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках.	

движений	мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см. 3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р 4.Х.по скамье боком ч/з предметы. 5. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см	2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур. 4. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см 5. Передача мяча др.др. снизу 6. Ползание «крокодил»	2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку. 3.Х.по скамье с хлопком под прямой ногой., р.в стороны. 4.Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя.	2.Х.по скамье, на серед. присед с хлопком. 3. Пр. из обруча в обруч 8-10шт 4.Пролезание в обруч, пр.лев.боком. 5.Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт.	двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании
	6. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р		5. Ползание по скамье на высоких четвереньках. 6. Х.по скамье с поворотом на середине.	6. Пр.напр.лев н. ч/з шнуры R50см	мяча, проведении подвижной игры.поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Непопадись»	убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упражнений
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	<u>Познавательное:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	01.10-09.10 №13-14	12.10-16.10 №16-17	19.10-23.10 №19-20	26.10-30.10 №22-23	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p><u>Физическое:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с				<p><u>Социально-коммуникативное</u> создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные</p>
	перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С обручем	Гимн. скамейка	С мячом	

Основные виды движений	1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны. 2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см. 3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р. 4. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. 5. Пр.с 2х н.с продвижением вправо влево ч/з шнур. 6.Передача мяча др.др с хлопком.	1. Пр.с высоты 40см на мат. 2.Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьи» прямо. 4. Пр. с высоты 40см на мат. 5. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 6.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3.Х.погимн.бревну. 4. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт. 5.Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м. 6.Х.по гимн.скамье руки за голову.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2.Пр.напр.лев.н.мж.предметами 5-6шт. R50см 3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади. 4. Ползание по скамье с мешочком на спине. 5.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч. 6. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.	качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания учить следить за чистотой спортивного инвентаря <u>Познавательное:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Художественно-эстетическое:</u> продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	«Летает-не летает»	Ходьба в колонне по 1му	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-янеделя	3-я неделя	4-янеделя	<u>Физическое:</u> рассказыват
Этапы занятия	02.11-06.11 №25-26	09.11-13.11 №28-29	16.11-20.11 №31-32	23.11-30.11 №34-35	

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой</p> <p><u>Социально-коммуникативное</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познавательное</u>: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиками	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате</p> <p>2. Пр. на 2х н. ч/з шнуры 6-8шт.</p> <p>3. Эстафета «Мяч водящему»</p> <p>4. Х. по канату боком, р. за голову</p> <p>5. Пр. напр. лев. н. вдоль каната</p> <p>6. «Попади в корзину»</p>	<p>1. Пр. ч/з скакалку</p> <p>2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине</p> <p>3. Передача мяча из-за головы</p> <p>4. Пр. ч/з скакалку</p> <p>5. Ползание подталкивая набивной мяч</p> <p>6. Передача мяча в шеренгах вправо (эстафета)</p>	<p>1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета)</p> <p>2. Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть над головой</p> <p>3. Х. на носках, р. за головой мж предмет.</p> <p>4. Метание мешочка в гор. цель R3-4м</p> <p>5. Ползание «по-медвежьему», хлопнуть над головой</p> <p>6. Х. по скамье боком с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет</p> <p>2. Пр. с 2х н. ч/з шнур в пр. в лево</p> <p>3. Х. по скамье боком на середине присед</p> <p>4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока от пола</p> <p>5. Лазание на гимн. стенку с переходом на др. пролет</p> <p>6. Х. по скамье на носках</p> <p>7. Попадание мяча в корзину от груди</p>	

Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелет птиц»	«Фигуры»	Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по 1му	«Найди, где спрятано»	Ходьба в колонне по 1му	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 01.12-04.12	2-я неделя 07.12-11.12	3-я неделя 14.12-18.12	4-я неделя 21.12-31.12	
Этапы занятия	№1-2	№4-5	№7-8	№10-11	<p>Физическое: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А.</p> <p>Стрельниковой.</p> <p>Социально-коммуникативное формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	В парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на	1. Пр. напр. лев. н. попеременно продвигаясь вперед	1. Подбрасывание малого мяча пр. лев. р. вверх и	1. Ползание по скамье на высоких	

движений	голове, перешагивая ч/з предметы 2.Пр.с 2х н.спродв.впередмж предметами 3.Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках 4.Прыжки между предметами: на 2хн., на пр.лев.н.	ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Х.по гимн.скамье, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Познавательное: учить технике безопасного
	4. Х.по скамье, р.на поясе на середине присед р.вперед 5. Передача мяча др.др. 6.Пр.направой левой ногой с продвижением вперед вдоль каната	5. Прокатывание мяча мж предметами 6. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	4. Передача м в парах R1,5м 5. Ползание на низких четвереньках мж предметами 6.Пр со скамьи на мат	4. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 5.Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову 6. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед	выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически,убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики – воробушки»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	Ходьба в колонне по 1му	«Эхо»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	Празд.дни №13-14	11.01-15.01 №16-17	18.01-22.01 №19-20	25.01-29.01 №22-23	Физическое: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и					

сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное обсуждать пользу массажа и самомассажа различных
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				частей тела, формировать словарь. учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.
ОРУ	С палкой	С кубиками	С малым мячом	Со скакалками	
Основные виды движений	1. Х. по гимн. скамье с мешочком на головер. произвольно 2. Пр. ч/з предметы 3. Ведение мяча 1й р. в движении 4. Х. по скамье, с хлопком спереди сзади 5. Прыжки из обр. в обр. 6. Прокатывание мяча. мж. предметами, затем встать в обр. поднять мяч вверх	1. Прыжки в длину с места 2. Игра «Собачка» «Поймай мяч» 3. Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч 4. Пр. в длину с места 5. Бросание м. о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 6. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1. Подбрасывание малого мяча пр. лев. р. вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур правым левым боком 3. Х. по скамье боком пеешагивая предметы 4. Пер. м. в парах ловля после отскока о пол 5. Ползание на низких четвереньках затем лазанье под шнур 6. Пр. со скамьи на мат 7. Х. на носках мж. предметами	1. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине 2. Х. парами по 2 скам., держась за р. 3. Пр. чр. скакалку 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Ползание на низких 4х мж. предметами. 6. Х. по гимн. скамье р. за голову 7. Пр. на 2х н. из обр. в обр.	Познавательное: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно-эстетическое: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»	

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	По выбору детей	Ходьба в колонне по 1му	По выбору детей	
--------------------	-------------------------	-----------------	-------------------------	-----------------	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя 01.02.-05.02. №25-26	2-я неделя 08.02.-12.02. №28-29	3-я неделя 15.02.-19.02. №31-32	4-я неделя 22.02.-26.02. №34-35	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-коммуникативное побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр обсуждать пользу закаливания, оощрять</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С обручем	С гимн. палкой	Без предметов	С мячом	

Основные виды движений	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт 2. Передача м.и ловля его после отскока о пол 3. Пр. ч/з шнуры 6-8 шт 4. Х. по гимн. бревну или пилитам р. за голову 5. Пр. на 1 н. мж. предметами 6. Эстафета «Передача мяча»	1. Подскоки с продвижением в перед 2. Передача м. др. др. от груди 3. Лазанье под дугу или шнур прямо и боком 4. Пр. на 2х, 1й н. мж. предметами 5. Ползание на низких 4х мж. предметами 6. Передача м. др. др. от груди	1. Лаз. на гимн. стен, с переходом на др. пролет 2. Х. парами по 2 скам., держась за р. 3. Метание мешочков в гориз. цель в обруч 2-2,5м 4. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 5. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 6. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1. Ползание на низких 4х мж. предметами 2. Х. по скамье с хлопком спереди и сзади 3. Пр. из обр. в обр. 4. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на др. пролет 5. Х. по скамье с мешочком на голове 6. Эстафета «Передал – садись»	речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»	

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	«Угадай, чей голос?»	
---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------	--

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 01.03.-05.03.	2-я неделя 09.03.-12.03.	3-я неделя 15.03.-19.03.	4-я неделя 22.03.-31.03.	
Этапы занятия	№1-2	№4-5	№7-8	№10-11	Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с					

<p>продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>водой. <u>Социально-коммуникативное</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами. <u>Познавательное:</u> учить</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	С мячом	С флажками	С гимн. палкой	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Х. по скамье навстречу др. др. 2. Пр. н. врозь. н. вместе 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге» 4. Х. по скамье передача м. вокруг себя 5. Пр. 2+2 6. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</p>	<p>1. Пр. ч/з скакалку с продвижением вперед 2. Передача м. др. др. в парах 3. Ползание под шнур 4. Пр. ч/з шнуры 5. Передача мяча др. др. любым способом 6. Ползание по скамье на высоких четвереньках</p>	<p>1. Метание мешочка в гориз. цель 2. Ползание по прямой на низких 4х 3. Х. по скамье с мешочком на голове 4. Метание мешочка в горизонтальную цель 5. Ползание по скамье на низких 4х</p>	<p>1. Лазанье на гимн. стенку 2. Х. по прямой ч/з предметы 3. Пр. на пр. лев. н. мж. предметами 4. Лазанье под шнур прямо и боком 5. Эстафета «Передача мяча в шеренге»</p>	
	4. Подлезание в обруч разными способами		6. Х. мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	6. Пр. ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1 му	Ходьба в колонне по 1 му	Ходьба в колонне за «волком»	По выбору детей	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия	01.04.-09.04 №13-14	12.04.-16.04. №16-17	19.04.-23.04. №19-20	26.04.-30.04. №22-23	<p>Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-Коммуникативное создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	С мячом	С обручем	Без предметов	На скамейке	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за	1. Пр. в длину с разбега 2. Передача м. др. др. в парах 3. Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика» 4. Пр. в длину с разбега	1. Метание мешочка вдаль 2. Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3. Х. приставным шагом с мешочком на голове,	1. Перед. м. др. др. и ловля после отскока 2. Пр. в длину с разбега 3. Х. на носках мж. предметами	

	спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 5. Пр.ч/з скакалку на месте и продв. вперед 6. Передача м. др.др. любым способом	5. Эстафета «Передал – садись» 6. Лазанье под шнур в группировке	переш.ч/з предметы 4.Прыжки на 2х ногах.продв. в перед. 5. Метание мешочка вдаль цель 6.Ползание на 4х мж.предметами 7. Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно	4.Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт 5.Передача м.др.др. любым способом 6. Игровое упр. «Догони пару»	формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познавательное: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	Ходьба в колонне по 1му	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя 04.05.-07.05.	2-я неделя 11.05.-14.05.	3-я неделя 17.05.-21.05.	4-я неделя 24.05.-31.05.	
Этапы занятия	№25-26	№28-29	№31-32	№34-35	Физическое: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально-коммуникативное: создать педагогическую ситуацию,
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					

<p>Вводная часть</p>	<p>Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>	<p>при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><u>Познавательное:</u>учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
-----------------------------	--	---

Мониторинг образовательной деятельности

Система оценки индивидуального развития (педагогическая диагностика) детей осуществляется в соответствии с ФГОС ДО, с учетом ООП-ОПДО, на основании Положения № 14д «О системе оценки индивидуального развития воспитанников групп дошкольного образования МАОУ «Школа №7» КГО.

Средние показатели физической подготовленности детей 3 - 7 лет

показатели	пол	5 лет	6 лет	7 лет
бег 30 м	м	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
	д	9.8-8.3	8.9-7.7	8.7-7.3
челночный бег (3*10 м)	м	12.0-11.7	11.3-11.0	10.9-10.5
	д	12.2-11.9	11.5-11.2	11.1-10.7
прыжок в длину с места (см)	м	77.0-91.0	86.5-100.0	100.0-113
	д	76.0-86.0	88.0-99.5	98.0-113
метание мешочка с песком вдаль правой рукой	м	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	д	3.0-4.4	3.3-4.7	4.4-6.8
метание мешочка с песком вдаль левой рукой	м	2.4-4.2	3.3-5.3	4.2-6.8
	д	2.5-3.5	3.0-4.7	3.0-5.6
подъем туловища из положения лежа	м	8-10	10-12	10-14
	д			
кол-во приседаний за 30 сек	м	20-22	22-24	23-26
	д	18-20	20-22	23-25
наклон туловища вперед (см)	м	2-6	3-7	4-8
	д	4-8	5-9	6-10
вис на согнутых руках (сек)	м	4.5-9.3	6.1-10.6	10.7-13.0
	д			
бег 10 м между фишками (сек)	м	7.2-5.0	5.0-4.5	4.5-3.0
	д	8.0-7.0	6.0-5.0	4.8-4.0
статическое равновесие (сек), удержание равновесия на одной ноге	м	7.0-10.8	20-50	40-60
	д	9.4-14.2	30-60	50-60
подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)	м	15-20	26-40	35-40
	д			
отбивание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)	м	15-20	26-40	35-40
	д			
прыжки через скакалку	м	1-3	3-15	7-21
	д	2-5	3-20	15-45

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 5-6 г. лет– М.: Мозаика – Синтез, 2020г..
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2019.
3. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2018.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2021 .
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2020.
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2020г.
7. Харченко Т.Е.. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений.5-6 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2020г..
12. Харченко Т.Е.. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений.6-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2020г..

Форма

учета № 1

протокол

результатов

тестирования

Учреждение_Округ_Группа _

Дата_.

№	Ф.И. ребенка	Возраст (лет и мес.)	Рост (см.)	Масса тела (кг.)	Мед. группа	Наклон вперед сидя (см.)		Подъем туловища в сед за 30 сек./р		Прыжок в длину места (см.)	
						резу-т	уровень	резу-т	уровень	резу-т	уровень
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											