

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 91 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №91

Протокол № 1 от 31.08 2017г.



УТВЕРЖДАЮ:

Инструктор ГБДОУ детский сад №91
О.Г. Лужкова
Приказ № 24-0 от 31.08, 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию
детей дошкольного возраста

инструктор по физической культуре
Волошенко О.В.

Санкт-Петербург

2017г.

| № | Оглавление | № стр. |
|-----------|--|--------|
| | Введение | 3 |
| 1 | Целевой раздел | 5 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 5 |
| 1.1.1 | Цели и задачи рабочей программы | 5 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 5 |
| 1.2 | Планируемые результаты | 7 |
| 1.3 | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе | 10 |
| 2 | Содержательный раздел | 12 |
| 2.1 | Общие положения | 12 |
| 2.2 | Описание образовательной деятельности в образовательных областях | 12 |
| 2.2.1. | Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» | 12 |
| 2.2.2. | Комплексно-тематическое планирование | 16 |
| 2.2.3 | Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями | 50 |
| 2.3 | Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми | 50 |
| 2.4 | Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников | 55 |
| 2.5 | Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и административными работниками | 57 |
| 3. | Организационный раздел | 58 |
| 3.1 | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | 58 |
| 3.2 | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 59 |
| 3.3 | Кадровые условия реализации рабочей программы | 60 |
| 3.4 | Материально-техническое обеспечение рабочей программы | 60 |
| 3.5 | Финансовые условия реализации рабочей программы | 61 |
| 3.6 | Структура организации образовательного процесса | 62 |
| 3.7 | Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы | 64 |
| 3.8 | Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей программы и обеспечивающих её реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов | 66 |
| 3.9 | Перечень нормативных и нормативно-методических (в т.ч. локальных) документов | 67 |
| 3.10 | Перечень литературных источников | 68 |
| 4. | Приложения | 69 |
| 4.1 | Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений | 69 |
| 4.2 | Показатели физической подготовленности | 78 |

Введение.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – рабочая программа) для детей 3-7 лет (возрастные группы – вторая младшая (3-4 года), средняя (4-5 лет), старшая (5-6 лет) и подготовительной к школе г (6-7 лет)) на 2017 – 2018 учебный год разработана **в соответствии с:**

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13») (с изм. и доп.);
- ✓ Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, утвержденным распоряжением Комитета по образованию № 4482-р от 07.09.2015
- ✓ На основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, утвержденной Приказом №19-О от 29.08.2014

Рабочая программа направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» и ее интеграцией с другими образовательными областями.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей 3-7 лет: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи рабочей программы:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в

подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел рабочей программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы.

Содержательный раздел рабочей программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа определяет содержание реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 3-7 лет в различных видах деятельности, таких как:

- ✓ игровая (игра с правилами и другие виды игры),
- ✓ коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- ✓ музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения),
- ✓ И, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, двигательная (овладение основными движениями).

Организационный раздел рабочей программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей рабочей программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- ✓ психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий,
- ✓ особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- ✓ особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- ✓ способов и направлений поддержки детской инициативы,
- ✓ особенностей взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников,
- ✓ особенностей разработки расписания непрерывной образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

Программа ориентирована на детей в возрасте от трех до семи лет и реализуется в очной форме обучения на государственном языке Российской Федерации.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики (условия) группы:

В Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга функционирует 12 групп полного дня (12 часов пребывания: с 07.00 до 19.00) общеразвивающей направленности:

- ✓ 2 группы для детей раннего возраста (2-3 года)
- ✓ 10 групп для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Детей с ограниченными возможностями здоровья в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга нет. Поэтому, раздел «Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования» Программой не предусмотрен.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи

Целью рабочей программы в контексте реализации образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности при реализации образовательной области «Физическое развитие».

Основными целями и задачами рабочей программы в контексте реализации образовательной области «Физическое развитие» является:

- ✓ формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- ✓ сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО рабочая программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, рабочая программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование

разнообразия для обогащения образовательного процесса. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

Инструктор по физической культуре в общих чертах должен знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Рабочая программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Рабочая программа предполагает установление партнерских отношений не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение музеев и т.д.), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению

концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами рабочей программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего возраста.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Вторая младшая группа (3-4 года):

- ✓ Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться.
- ✓ Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.

- ✓ Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании
- ✓ Ползать на четвереньках.
- ✓ Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
- ✓ Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
- ✓ Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет):

- ✓ Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- ✓ Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- ✓ Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
- ✓ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться.
- ✓ Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ✓ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- ✓ Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- ✓ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от пяти до шести лет):

- ✓ Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 –8,5 секунд.
- ✓ Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- ✓ Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
- ✓ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ✓ Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ✓ Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- ✓ Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.
- ✓ Перелезать через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать на четвереньках змейкой.

- ✓ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- ✓ Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет):

- ✓ Выполнять правильно все виды основных движений.
- ✓ Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега –180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- ✓ Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
- ✓ Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- ✓ Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ✓ Сохранять правильную осанку.
- ✓ Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- ✓ Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 –6,5 секунд.
- ✓ Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см).
- ✓ Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- ✓ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы

К семи годам:

- ✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ✓ ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний,

построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

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

Рабочая программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой инструктором по физической культуре, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой инструктором по физической культуре, заданным требованиям ФГОС ДО и рабочей программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Государственным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга и инструктором по физической культуре условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная рабочей программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Государственным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга и инструктором по физической культуре, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические и т. д.

Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности инструктора по физической культуре на основе достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.

Рабочей программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, включающая:

- ✓ диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации (2 раза в год (сентябрь – май));

| Группа | Кто проводит диагностику (мониторинг) | Диагностический материал |
|------------|---|--|
| Все группы | воспитатели (совместно с инструктором по физической культуре) | Н.В. Верещагина. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет); в средней группе (с 4 до 5 лет); в старшей группе (с 5 до 6 лет); в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб. - Издательство Детство-Пресс, 2014 |
| Все группы | Инструктор по физической культуре | Авторские разработки на основе рекомендаций <ul style="list-style-type: none"> ✓ А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. –М.: Мозаика-Синтез, 2006; ✓ Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007. ✓ Наблюдение |

- ✓ карты индивидуального развития ребенка;
- Рабочей программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:
- ✓ диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по рабочей программе;
- ✓ внутренняя оценка, самооценка;
- ✓ внешняя оценка деятельности инструктора по физической культуре, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне деятельности инструктора по физической культуре система оценки качества реализации рабочей программы решает задачи:

- ✓ повышения качества реализации рабочей программы;
- ✓ обеспечения объективной экспертизы деятельности инструктора по физической культуре в процессе оценки качества реализации рабочей программы;
- ✓ задания ориентиров инструктору по физической культуре в его профессиональной деятельности;

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

Содержательный раздел Программы включает:

- ✓ описание образовательной деятельности в области «Физическое развитие», в т.ч. содержание психолого-педагогической работы, комплексно-тематическое планирование
- ✓ взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми
- ✓ взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на развитие физических качеств дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

2.2. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

2.2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Вторая младшая группа (3-4 года)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закалывания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение

ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах

скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Старшая группа (5-6 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от

опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им

некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2.2. Комплексно-тематическое планирование

Вторая младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| Задачи | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд». | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | Без предметов | С погремушками |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина - 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»). | 1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика). | 1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь. | 1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догоните мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч» | «Найди свой домик» |
| Мало - подвижные игры | Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка. | Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч. | «Найди зайку» | «Найди зайку» |

Октябрь

| | | | | |
|-----------------------|--|---------------|-------------|---------------|
| Задачи | Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках. | | | |
| ОРУ | С кубиками | Без предметов | С б. мячами | Без предметов |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира. | 1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5); - «змейкой» между предметами. | 1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см). | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м . |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Бегите к флажку» | «Мыши в кладовой» |
| Мало - подвижные игры | «Найдём цыплёнка» | Ходьба друг за другом колонной | «Угадай чей голосок» | Ходьба в колонне по одному |

Ноябрь

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Задачи | Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную. | | | |
| ОРУ | С кубиками | С обручами | С флажками | Без предметов |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м). | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. | 1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение « Кто быстрее? » | 1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы) | «По ровненькой дорожке» | «Найди свой домик» |
| Мало - подвижные игры | «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному | «Тишина» | Ходьба в колонне по одному |

Декабрь

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Задачи | Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны. | | | |
| ОРУ | С кубиками | С кубиками | Без предметов | С кубиками |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.</p> | <p>1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться).</p> <p>2. Катание мячей в прямом направлении.3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).</p> | <p>1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу.</p> <p>2 . Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.</p> | <p>1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце.</p> <p>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.</p> |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Птичка и птенчики» | «Воробышки и кот» |
| Мало- подвижные игры | «Лошадки» | «Ходьба в колонне по одному» | «Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании» | «Каравай» |

Январь

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| Задачи | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | | |
| ОРУ | б/п | С флажками | С мячом | С погремушками |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки на ся полусогнутые ноги. 2. Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу. 3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высотой – 40см) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). 2. Подлезание под дуги (высотой- 40- 50см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли». |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Кролики» | «Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч» | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» |
| Мало - подвижные игры | Ходьба в колонне по одному | «Угадай, кто кричит?» | Ходьба парами | Ходьба по сигналу, воспитателя |

Февраль

| | |
|--------|--|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы) |
|--------|--|

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 1-я часть: Вводная | Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках. | | | |
| ОРУ | С обручами | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба между кубиками (4-5штук). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками. | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола. | 1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. 3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс. | 1. Ходьба между кубиками, руки, на пояс. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, через шнуры. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Птички в гнёздышке» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» | «Кролики» |
| Мало – подвижные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба парами | «Угадай, кто кричит?» | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. |

Март

| | | | | |
|-----------------------|---|-----------|------------|------------|
| Задачи | Учить правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С м. мячом | С флажками |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронт). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 4. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны. 2. перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотники и зайцы» |
| Мало - подвижные игры | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | «Найди и промолчи» | «Найди зайца» |

Апрель

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------|----------------|-------|
| Задачи | Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперёд. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперёд. | | | |
| ОРУ | С мячом | С обручем | С погремушками | б/п |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места (10-20 см). 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой). | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку. | 1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Курочка-хохлатка» | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» | «Воробышки и автомобиль» |
| Мало - подвижные игры | «Где цыплёнок?» | «Пройди тихо» | «Где спрятался мышонок» | Ходьба в колонне по одному. |

Май

| | | | | |
|-----------------------|---|----------------|---------|-------|
| Задачи | Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег по кругу; враспынную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | | |
| ОРУ | С обручем | С погремушками | С мячом | б/п |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания « вверх-вниз » - ходьба на горку с горки; прыжки между кеглями. | 1. Прыжки в длину с места (расст. 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание « Найди свой домик »: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30 – 40 см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку. | 1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Огуречик, огуречик» | «Воробышки и кот» | «Найди свой цвет» |
| Мало – подвижные игры | «Найди цыплёнка» | «Угадай, кто позвал?» | Ходьба в колонне по одному. | «Каравай» |

Средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь

| | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------|-----------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», учить строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; учить умением прокатывать мяч в прямом направлении, воспитывать соблюдать правила поведения при их выполнении; воспитывать соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |
| Мало – подвижные игры | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» |

Октябрь

| | | | | |
|-----------------------|---|---------------|------------|----------------|
| Задачи | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров», приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр; воспитывать смелость обсуждать, поощрять высказывания детей о пользе упражнений. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Цветные автомобили» | «Совушка», | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» | «Цветные автомобили» |
| Мало – подвижные игры | «Огуречик» | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Огуречик» |

Ноябрь

| | | | | |
|-----------------------|--|---------------|------------|----------------|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их; учить о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |

| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| Мало – подвижные игры | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

Декабрь

| | | | | |
|-----------------------|--|---------------|------------|----------------|
| Задачи | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками |

| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| Мало – подвижные игры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

Январь

| | |
|-----------------------|--|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; воспитывать проявлять интерес к участию в музыкальных играх; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. |

| ОРУ | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов |
|--------------------------------------|--|--|---|---|
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котят и щенята» |
| Мало – подвижные игры | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Кто назвал?» | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?» |

Февраль

| | | | | |
|-----------------------|--|---------|-------------|---------------|
| Задачи | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; воспитывать считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звеня. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| № занятия | 1- 3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки на двух ногах из обруча 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |
| 3-я часть: Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» |
| Мало – подвижные игры | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

Март

| | | | | |
|-----------------------|--|---------------|------------|-----------|
| Задачи | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. формировать навык оказания первой помощи при травме учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу(вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| Мало – подвижные игры | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

Апрель

| | | | | |
|-----------------------|---|---------|-------------------------|---------------|
| Задачи | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С гимнастической палкой | Без предметов |
| № занятия | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Мало – подвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Стоп» |

Май

| | | | | |
|-----------------------|--|-----------|-------------------------|---------------|
| Задачи | Учить навыкам лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске; Совершенствовать метание предметов разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде. Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка». Воспитывать соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| ОРУ | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
| № занятия | 1- 2 | 3- 4 | 5- 6 | 7- 8 |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность | Диагностика: прыжки в длину с места; - бег 10м; - Школа мяча - метание правой и левой рукой на дальность - равновесие | Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; . | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Котятя и щенята» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «У медведя во бору» |
| Мало – подвижные игры | «Узнай по голосу» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Найти Мишу» |

Старшая группа (5-6 лет)

Сентябрь

| | |
|-----------------------|--|
| Задачи | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать проявление активности при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. Побуждать детей к самооценке и оценке действий. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах. |

| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.</p> <p><u>5. Игровые задания</u></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. »Пингвин».</p> <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешочки).</p> | <p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>6. «Поймай мяч» («Собачка»).</p> | <p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p>5. «Найди свою пару».</p> <p>6. Передача мяча над головой.</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> <p>5. Ловишки с ленточкой.</p> <p>6. «Найди свой цвет».</p> |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Мышеловка» | «Удочка» | «Мы весёлые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| Мало - подвижные игры | «У кого мяч» | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне по одному | «Подойди не слышно» |

Октябрь

| | |
|--------|--|
| Задачи | Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, |
|--------|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | переползание через препятствие. Воспитывать проявлять 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. Воспитывать проявлять свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я част: Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком 5. «Попади в корзину» 6. «Проползи, не задень» | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше 5. «Не упади в ручей» 6. «На одной ножке прямо по дорожке» | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень» | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2.Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису 5. «Удочка» 6. «Посади картофель» 7. «Затейники» |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| Мало – подвижные игры | «Эхо» | «Летает-не летает». | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

Ноябрь

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Задачи | Учить перекидывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие, владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; Воспитывать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур. | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске 5. «Брось и поймай» 6. «Высоко и далеко» | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 6. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение) | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 5. «Мяч водящему» 6. «Ловишки с ленточками» | 1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн.стенке разноименным способом 5. «Найди свою пару» 6. «Кто скорее до флажка» (ползание по скамейке) |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» |
| Мало – подвижные | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Найди и промолчи» |

| | | | | |
|------|--|--|--|--|
| игры | | | | |
|------|--|--|--|--|

Декабрь

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Задачи | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону. Учить владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; учить задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; воспитывать проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 6. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) 6. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 «Хитрая лиса» 6. Пас друг другу (шайба, клюшка). |
| Подвижные игры | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» |

| | | | | |
|-----------------------|------------------|----------------------|--------------------|-----------|
| Мало - подвижные игры | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |
|-----------------------|------------------|----------------------|--------------------|-----------|

Январь

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| Задачи | Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием; умение передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; учить ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; учить навыком самомассажа, уметь рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, воспитывать интерес к участию в музыкальных играх. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | |
| ОРУ | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую 5. Влезание на гимнастическую стенку. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль 5. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| Мало - подвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Найди и промолчи» | «Затейники» | «Найди и промолчи» |

Февраль

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| Задачи | <p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке; учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё; рассказать о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, учить техники перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; воспитывать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур,</p> | | | |
| 1-я часть: Вводная | <p>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</p> | | | |
| ОРУ | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: основные виды движений | <p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики</p> <p>2. Прыжки через скакалку (неподвижную).</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями</p> <p>4. Ползание по пластунски до обозначенного места.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>5. Проползи – не урони.</p> <p>6. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p> <p>5. Мяч среднему (круг).</p> | <p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прыжки через бруски правым боком</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней</p> <p>Подвижные игры</p> <p>5. Прыгни – присядь.</p> <p>6. Догони мяч (по кругу).</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Прыжки через скамейку</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>5. Мяч через обруч.</p> <p>6. С кочки на кочку.</p> |
| Подвижные игры | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| Мало – подвижные игры | «Зима» | «На параде». Ходьба в колонне | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | по одному за ведущим с флажком в руках | | |
|--|--|---|--|--|

Март

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Задачи | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно; закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях; в подлезании под рейку в группе, закреплять построение в три колонны; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; воспитывать умение соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, закреплять технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные движений виды | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками 5. «Кто выше прыгнет?» 6. «Кто точно бросит?» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега 5. «Не урони мешочек» 6. «Перетяни к себе» | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 6. «Кати в цель» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 5. «Проползи – не задень» 6. Передача мяча над головой. |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука» |
| Мало - подвижные игры | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» |

Апрель

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|---|
| Задачи | Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом. Учить перебрасывания мяча друг другу разными способами. учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. Учить о пользе закаливания и воспитывать интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполнение команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные движений | виды 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке 5. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола. | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту 5. Метание мешочков в вертикальную цель. | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу 6. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками» |
| Мало - подвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

Май

| | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| Задачи | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, учить владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; учить выполнять команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба и бег между предметами, вросыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону. | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега).</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> | <p>Диагностика: - - - прыжки в длину с места;</p> <p>-Школа мяча</p> <p>- равновесие</p> <p>- метание правой и левой рукой на дальность</p> | <p>Диагностика:</p> <p>- Бег 10м</p> <p>- Наклон туловища вперед и положения стоя (см)</p> <p>-Бег 30м;</p> <p>- Прыжки через скакалку;</p> | <p>Игровые упражнения</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.</p> <p>3 Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4Лазание по гимнастической стенке 5. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>6. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> |
| 3-я часть: Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| Мало - подвижные игры | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь - дальше будешь» |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сентябрь

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; воспитывать к самостоятельной организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С палками | С обручем |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу (из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке. 5. «Ловкие ребята» 6. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3.Пролезание в обруч разноименными способами, под шнур. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове. 5. «Догони свою пару» 6. «Проводи мяч» | 1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. 5. <i>Эстафеты:</i> «Дорожка препятствий» 6. «Быстро передай» «Перемени предмет» | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места в длину. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил» 6. . Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» |
| Мало – подвижные игры | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

Октябрь

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Задачи | Совершенствовать соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); воспитывать проявление активности при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | Со скакалкой | С султанчиками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком 5. «Проведи мяч» 6. «Кто самый меткий?» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч <i>Эстафеты</i> «Кто быстрее?» (ведение мяча) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по узкой скамейке 2.. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису. 5. «Не задень» (2-3 команды) |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», |
| Мало – подвижные игры | «Съедобное – не съедобное» | «Летает-не летает». | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». |

Ноябрь

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Задачи | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине в равновесии; совершенствовать основные движения (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2-х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. | | | |
| 1-я часть: Вводная | 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 враспынную, с остановкой на сигнал | | | |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске <p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. «Перелёт птиц» 6. «Лягушки и цапля» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. «Что изменилось?» 6. «Удочка» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. «Быстро передай» (в колонне). 6. «Кто быстрее до флажка?» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом 5. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Летает, не летает» |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до флажка докатит обруч» | «Эстафета парами» |
| Мало – подвижные игры | «Самомассаж» ног мячами ежиками | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Затейники» |

Декабрь

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Задачи | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине в равновесии; совершенствовать соответствующими возрасту основных движений (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; воспитывать проявлять активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражать положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С гантелями |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 5. Эстафета «Передал - садись». | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. Эстафеты «Передал – садись» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине 5. «Догони мяч» |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Охотники и зайцы» | «Пожарные на ученьях» | «Два мороза» |
| Мало – подвижные игры | «Фигуры». | «Тише-едешь, дальше-будешь» | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

Январь

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <i>Задачи</i> | Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | |
| <i>1-я часть: Вводная</i> | 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 | | | |
| <i>ОРУ</i> | С палкой | С мячом | С лентами | Без предметов |
| <i>№ занятия</i> | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| <i>2-я часть: Основные виды движений</i> | 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую 5. Игровые упражнения Ведение мяча клюшкой « | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком 5. Эстафеты 1. «Пробеги – не задень» 2. «Мяч водящему» |
| <i>Подвижные игры</i> | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» |
| <i>Мало – подвижные игры</i> | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежеками | «Мороз – Красный нос» | «Затейники» | «Точный пас» |

Февраль

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| Задачи | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; воспитывать проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, совершенствовать техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | Со скакалкой |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места 5. Игровые задания <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Эстафеты <ol style="list-style-type: none"> 1. «Через тоннель» 2. «Мяч от пола» |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» |
| Мало – подвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Стоп» |

Март

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Задачи | Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращение обруча на руке и на полу; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия; совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать умение соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С мячом |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Подлезание в обруч разными способами. 5. Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5 <i>Эстафеты</i> 1. «Пробеги – не сбей» 2.«Ловкие ребята» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2 Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Эстафеты 4. Прыжковая эстафета со скамейки. 5. «Через тоннель» |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Бездомный заяц» | «Караси и щука» |
| Мало – подвижные игры | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Самомассаж» лица, шеи, рук |

Апрель

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Задачи | Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Совершенствовать прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Учить прыжки в длину с разбега; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | |
| 1-я часть: Вводная | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С палками | С мешочками |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 5. Игровые задания <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 5. Игровые задания. <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись». 2. Бег со скакалкой. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 5. Мяч через сетку. 6. «Быстро разложи – быстро собери». | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| Мало – подвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

Май

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Задачи | Разучить: бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча; воспитывать соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, совершенствовать технику перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; закреплять значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; воспитывать соблюдать правила игры и меняться ролями. | | | |
| 1-я часть: Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| ОРУ | С малым мячом | С лентами | б/п | С обручами |
| № занятия | 1-3 | 4-6 | 7-9 | 10-12 |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней . | Диагностика: - прыжки в длину с места; - Школа мяча - метание правой и левой рукой на дальность - равновесие | Диагностика: - Бег 10м - Наклон туловища вперед и положения стоя (см) -Бег 30м; - Прыжки через скакалку; -Поднимание ног в положении лежа на спине | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке 5. Ведение мяча ногой по прямой. 6.Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?» |
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Море волнуется» | «Ловишка с ленточками | «Эстафета парами» |
| Мало – подвижные игры | «Найди и промолчи» | «Бездомный заяц» | «Кто ушел» | «Тише едешь - дальше будешь» |

2.2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область «Физическое развитие» интегрируется с другими образовательными областями.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми

Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления реализации образовательной области «Физическое развитие».

С помощью инструктора по физической культуре ребенок учится познавать окружающий мир, играть, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если инструктор по физической культуре выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения инструктора по физической культуре и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение инструктора по физической культуре в процесс деятельности. Инструктор по физической культуре участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В дошкольном учреждении педагоги должны создать атмосферу принятия, в которой

каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения эмоционального благополучия инструктор по физической культуре должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

Формирование доброжелательных, внимательных отношений. Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если инструктор по физической культуре сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям педагогу следует:

- устанавливать понятные для детей правила взаимодействия;
- создавать ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживать инициативу детей в возрасте 5-7 лет по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).

Создание условий для развития свободной игровой деятельности. Игра — одно из наиболее ценных новообразований дошкольного возраста. Играя, ребенок свободно и с удовольствием осваивает мир во всей его полноте — со стороны смыслов и норм, учась понимать правила и творчески преобразовывать их. Развитие свободной игровой деятельности требует поддержки со стороны инструктора по физической культуре. При этом роль инструктора в подвижной (или спортивной) игре может быть разной в зависимости от возраста детей, уровня развития игровой деятельности, характера ситуации и пр. Инструктор по физической культуре может выступать в игре и в роли активного участника, и в роли внимательного наблюдателя.

С целью развития игровой деятельности инструктор по физической культуре должен уметь:

- создавать условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие личностные особенности детей отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

Кроме того, инструктор по физической культуре должен знать детскую субкультуру: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость.

Создание условий для развития познавательной деятельности. Обучение наиболее эффективно тогда, когда ребенок занят значимым и интересным исследованием окружающего мира, в ходе которого он самостоятельно и при помощи взрослого совершает открытия. Инструктор по физической культуре должен создавать ситуации, в которых может проявляться детская познавательная активность, а не просто воспроизведение информации.

Стимулировать детскую познавательную активность инструктор по физической культуре может:

- регулярно предлагая детям вопросы, требующие не только воспроизведения информации, но и мышления;
- регулярно предлагая детям открытые, творческие вопросы, в том числе — проблемно-противоречивые ситуации, на которые могут быть даны разные ответы;
- обеспечивая в ходе обсуждения атмосферу поддержки и принятия;
- позволяя детям определиться с решением в ходе обсуждения той или иной ситуации;
- организуя обсуждения, в которых дети могут высказывать разные точки зрения по одному и тому же вопросу, помогая увидеть несовпадение точек зрения;
- строя обсуждение с учетом высказываний детей, которые могут изменить ход дискуссии;
- помогая детям обнаружить ошибки в своих рассуждениях;
- помогая организовать дискуссию;
- предлагая дополнительные средства (двигательные, образные, в т. ч. наглядные модели и символы), в тех случаях, когда детям трудно решить задачу.

Создание условий для физического развития. Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Способы поддержки детской инициативы.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- ✓ рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- ✓ отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- ✓ всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- ✓ помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ✓ способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- ✓ в ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ✓ не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.
- ✓ учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- ✓ уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- ✓ создавать на занятии положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече,

использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;

Средняя группа (4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- ✓ при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой;
- ✓ не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры; обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ создавать на занятиях положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- ✓ уважать индивидуальные вкусы и привычки детей
- ✓ поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- ✓ вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- ✓ спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, и т. п.
- ✓ создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- ✓ обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- ✓ поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- ✓ создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- ✓ при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

Перспективный план физкультурных досугов и праздников

| Месяц | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----------|-------------------------------|--|---------------------------------|--|
| Сентябрь | «Прогулка в лес» | «Осень в лесу» | «На лесной полянке» | «Юные туристы» |
| Октябрь | «Репка» | «Кто-кто в теремочке живет?» | « Волшебное путешествие в горы» | "Физкульт - ура!!!" |
| Ноябрь | «Поможем зайке быть здоровым» | « Путешествие по сказкам» | «С физкультурой я дружу» | «Волшебный обруч» |
| Декабрь | «В гости к Петрушке» | «С физкультурой мы дружны» | «В магазине игрушек» | «Морское путешествие» |
| Январь | «В гости к Снеговикам» | «Зимние забавы» | "Зимний лес" | «Быть здоровым – не болеть». |
| Февраль | Весёлый зоопарк | «Путешествие к Гномам за секретами здоровья» | «Мы веселые ребята» | « Ловкие и смелые». |
| Март | «Поиграем с мишкой и ёжиком» | «Приключения Карлсона в детском саду» | «Путешествие по сказкам» | "Старинная русская игра в жизни детей" |
| Апрель | “В гостях у светофора” | «Путешествие в космические дали» | «Я пожарным быть хочу!» | «Путешествие на сказочную планету» |
| Май | «Солнышко встречаем» | «В стране сказочных мячей» | «Занимательное путешествие» | «День Победы» |

Спортивные праздники.

Октябрь – «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы)

Ноябрь – «Мы любим спортом заниматься» (старшие группы)

Февраль – «День защитника Отечества» (старшие и подготовительные группы)

Май – «Азбука безопасности» (старшие и подготовительные группы)

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель взаимодействия с семьёй — сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ✓ постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей (в образовательной области «Физическое развитие»);
- ✓ убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- ✓ учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье; создавать ситуации приятного совместного (спортивного) досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации; условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;

Основные направления взаимодействия с семьёй:

- ✓ обеспечение комфортной адаптации ребёнка и его семьи к условиям детского сада;
- ✓ формирование здоровья детей (во взаимодействии с родителями, педагогами и медицинскими работниками);
- ✓ установление контакта с родителями и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности;

Примерный план взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников на учебный год

| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
|-------|---|----------|---------------|
| 1 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Здоровая семья - здоровые дети» | Сентябрь | ИФК |
| 2 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Физическое развитие ребёнка» | Октябрь | ИФК |
| 3 | Организация и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» (для подготовительных к школе групп) | Октябрь | ИФК |
| 4 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Как научить ребёнка следить за своей осанкой» | Ноябрь | ИФК |
| 5 | Спортивные праздники для старших групп «Мы любим спортом заниматься» (с участием родителей (законных представителей)) | Ноябрь | ИФК |
| 6 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Закаливание в семье» | Декабрь | ИФК |
| 7 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «На зарядку становись» | Январь | ИФК |
| 8 | Консультация для родителей (законных представителей) младшего дошкольного возраста. | Февраль | ИФК |

| | | | |
|----|--|-------------------------|-----|
| | «Подвижные игры с детьми 3-5 лет» | | |
| 9 | Спортивные праздники для старших и подготовительных групп дошкольного возраста, посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей (законных представителей)) | Февраль | ИФК |
| 10 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Здоровые стопы» | Март | ИФК |
| 11 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп «Как выбрать вид спорта» | Апрель | ИФК |
| 12 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп. «Дыши правильно» | Май | ИФК |
| 13 | Оформление для родителей (законных представителей) стендов и папок-передвижек в группах с различной тематикой консультаций, посвященных возрастным и психофизическим особенностям развития детей | В течение учебного года | ИФК |
| 14 | Индивидуальные собеседования по вопросам поддержки родителей (законных представителей) в воспитании, развитии и обучении детей, охране и укреплении их здоровья | В течение учебного года | ИФК |

- ✓ предоставление родителям возможности повысить педагогическую компетентность, узнать больше о возрастных особенностях детей, об особенностях развития ребёнка в дошкольном возрасте;
- ✓ создание ситуации приятного совместного досуга с участием семей детей; Формы сотрудничества с семьей:
- ✓ консультация по вопросам физического развития детей, приучения к здоровому образу жизни, сохранения и укрепления здоровья детей;
- ✓ выдача каждой семье печатной памятки, в которой содержится краткое резюме положений консультации;
- ✓ подбор и размещение соответствующего справочного материала на стенде для родителей;
- ✓ индивидуальные консультации с учётом особенностей каждого ребёнка (подвижность, темперамент, интересы и т. п.);
- ✓ семинар-практикум;
- ✓ мастер-класс;
- ✓ круглый стол.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников строится на основе тесного сотрудничества в духе партнерства. Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Это позволяет объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и медицинскими работниками

Эффективность реализации рабочей программы 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 профессионального труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя осуществляется по вопросам:

- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ совместного выполнения инструкции по обеспечению охраны жизни и здоровья детей
- ✓ соответствия занятиям физической культурой одежды и обуви (внешнего вида) детей
- ✓ реализации образовательной области «Физическое развитие» в образовательной деятельности на группе
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- ✓ взаимодействия с родителями (законными представителями), организации для них различных мероприятий

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога осуществляется по вопросам:

- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя осуществляется по вопросам:

- ✓ интеграции образовательных областей («Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие»)
- ✓ поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- ✓ подбора музыкального материала (сопровождения) для занятий физической культурой

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника осуществляется по вопросам:

- ✓ уточнения диагнозов (в случае необходимости)
- ✓ организации и проведения совместных мероприятий для родителей (законных представителей) детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни
- ✓ профилактики нарушений ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма
- ✓ организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

Перспективный план работы с педагогами

| Срок проведения | Содержание работы |
|-----------------|--|
| Сентябрь | Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ |
| Октябрь | Консультация: «Физкультминутки и их место в режиме дня». |
| Ноябрь | Упражнения запрещённые и ограниченные в ДОУ |
| Декабрь | Консультация: : «Подвижные игры как средство физического и всестороннего развития дошкольника» |
| Январь | Консультация: «Виды гимнастики которые проводятся в ДОУ» |
| Февраль | Консультация: «Физкультурные уголки и их значение в физическом развитии детей » |
| Март | Консультация:»Развитие физических качеств дошкольника в ходе режимных моментов в ДОУ» |
| Апрель | Семинар «Организация работы по физическому развитию в ДОУ в контексте ФГОС ДО» |
| Май | Консультация " Организация двигательной активности в режиме дня в условиях реализации ФГОС". |

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста и реализации образовательной области «Физическое развитие».

7. Профессиональное развитие инструктора по физической культуре, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами

безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия с другими педагогами, родителями (законными представителями) и управленцами.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Непрерывная образовательная деятельность (занятия) по реализации образовательной области «Физическое развитие» проводится в спортивном зале. Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) в спортивном зале обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для физического развития воспитанников, охраны и укрепления их здоровья, учёта психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей..

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале создается инструктором по физическому развитию для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

В соответствии с критериями, зафиксированными ФГОС дошкольного образования, РППС в музыкальном зале

- ✓ содержательно насыщенная;
- ✓ трансформируема;
- ✓ полифункциональна;
- ✓ вариативна;
- ✓ доступна;
- ✓ безопасна.

Насыщенность РППС соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы инструктора по физической культуре.

Образовательное пространство спортивного зала оснащено средствами обучения (в том числе техническими (мультимедийный проектор, экран для проектора, музыкальный центр, ноутбук)), соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в спортивном зале обеспечивает:

- ✓ игровую, познавательную и иную активность всех воспитанников;
- ✓ **двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх;**
- ✓ **развитие основных движений;**
- ✓ эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- ✓ возможность самовыражения детей.

Трансформируемость образовательного пространства обеспечено возможностью изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов обеспечивается:

- ✓ возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей, и т. д.);
- ✓ наличием в спортивном зале полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов.

Вариативность среды обеспечена:

- ✓ наличием в спортивном зале большого пространства (для игры, для общеразвивающих упражнений, эстафет и пр.);
- ✓ периодической сменяемостью материала, появлением новых предметов, стимулирующих игровую, познавательную и, **ПРЕЖДЕ ВСЕГО, двигательную активность** детей.

Доступность среды обеспечена:

- ✓ доступностью для детей спортивного зала, где осуществляется образовательный процесс;
- ✓ свободным доступом детей к материалам, пособиям, обеспечивающим двигательную активность.

Безопасность РППС спортивного зала обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.3. Кадровые условия реализации рабочей программы

В Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга функционирует 12 групп полного дня (12 часов пребывания: с 07.00 до 19.00) общеразвивающей направленности:

- ✓ 2 группы для детей в возрасте от 2 до 3 лет
- ✓ 10 групп для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Детей с ограниченными возможностями здоровья в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга нет. Поэтому, подраздел «Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья» Программой не предусмотрен.

Для реализации рабочей программы Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга должен быть укомплектован квалифицированным инструктором по физической культуре согласно разделу "Квалификационные характеристики должностей работников образования" Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих.

Реализация рабочей программы осуществляется инструктором по физической культуре (1) согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности.

Медицинское обслуживание обеспечивается медицинским персоналом (врачом-педиатром и медицинской сестрой), специально закрепленным ГБУЗ «Городская поликлиника №68» за Государственным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга по договору о сотрудничестве и совместной деятельности по медицинскому обслуживанию обучающихся в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга.

Организационно-методическое сопровождение процесса реализации рабочей программы осуществляется как самим Государственным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом № 91 Красногвардейского района, так и на основе взаимодействия с ГБОУ ДППО Центр повышения квалификации специалистов Красногвардейского района Санкт-Петербурга «ИМЦ».

3.4. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, осуществляющий образовательную деятельность по образовательной программе дошкольного образования, должен создать материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

- ✓ санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- ✓ пожарной безопасности и электробезопасности;
- ✓ охране здоровья воспитанников и охране труда работников

Инструктор по физической культуре должен исполнять вышеперечисленные требования, являясь **ответственным за реализацию рабочей программы в полном объеме.**

Материально-технические условия в спортивном зале (где осуществляется проведение непрерывной образовательной деятельности инструктором по физической культуре) обеспечивает успешную реализацию ФГОС ДО.

Спортивный зал расположен на первом этаже с установленными окнами ПВХ.

В спортивном зале имеется следующий инвентарь, оборудование, пособия для реализации образовательной области «Физическое развитие»: скамейка гимнастическая, дорожка-змейка (канат), доска ребристая, коврик массажный, мат гимнастический, скакалки, кольцоброс, кегли, мячи резиновые разного диаметра, мяч для футбола, мяч для волейбола, мешочек с грузом малый, мишени для метания (настенные), дуга большая, дуга малая, флажки, ленточки, кубики, мягкие модули, палки гимнастические, мячи с шипами (массажные) разного диаметра, обручи малые, средние, большие, атрибуты для подвижных игр (маски, шапочки, ленточки) и т.д.

3.5. Финансовые условия реализации рабочей программы

Финансовое обеспечение реализации рабочей программы опирается на исполнение расходных обязательств, обеспечивающих государственные гарантии прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного общего образования.

Объем действующих расходных обязательств отражается в государственном (муниципальном) задании Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, реализующего Программу.

Государственное задание устанавливает показатели, характеризующие качество и объем государственной услуги по предоставлению общедоступного бесплатного дошкольного образования, а также по уходу и присмотру за детьми в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, а также порядок ее оказания (выполнения).

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса. Рабочая программа служит основой для определения показателей качества соответствующей государственной услуги.

Норматив затрат на реализацию рабочей программы – гарантированный минимально допустимый объем финансовых средств в год в расчете на одного воспитанника по программе дошкольного образования, необходимый для реализации рабочей программы, включая:

- ✓ расходы на оплату труда работников, реализующих Программу;
- ✓ расходы на приобретение учебных и методических пособий, средств обучения, игр, игрушек;
- ✓ прочие расходы (за исключением расходов на содержание здания и оплату коммунальных услуг, расходов по уходу и присмотру за детьми).

Нормативные затраты на оказание государственных услуг включают в себя затраты на оплату труда педагогических работников с учетом обеспечения уровня средней заработной платы педагогических работников за выполняемую ими педагогическую работу и иные виды работ по реализации рабочей программы, определяемого в соответствии с Указами Президента Российской Федерации, нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, органов государственной власти субъекта Российской Федерации (города Санкт-Петербурга).

Формирование фонда оплаты труда осуществляется в пределах бюджетных ассигнований, выделенных Государственному бюджетному дошкольному образовательному учреждению детскому саду № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на текущий финансовый год органами государственной власти субъекта Российской Федерации (города Санкт-Петербурга).

Фонд оплаты труда в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга состоит из базовой и стимулирующей частей. Размеры, порядок и условия осуществления стимулирующих выплат определяются Положением о выплатах стимулирующего характера педагогическим работникам, в котором определены критерии и показатели эффективности деятельности педагогического работника.

3.6. Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель. Итого 15 занятий по физической культуре. В соответствии с этим по физической культуре 76 занятий в год.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания

Общее количество занятий в разных возрастных группах

| Возрастные группы | Количество занятий (общее) | Количество занятий (в неделю) | Продолжительность занятия |
|-------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|-------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|

| | | | |
|---|--------------------------------|------------------------------|---------|
| II младшая группа (от 3 до 4 лет) | | 2 раза (в зале) | 15 мин |
| Средняя группа (от 4 до 5 лет) | 76 (в зале) 38 (на воздухе) | 2 (в зале) 1 (на воздухе) | 20 мин. |
| Старшая группа (от 5 до 6 лет) | 76 (в зале) 38 (на воздухе) | 2 (в зале) 1 (на воздухе) | 25 мин. |
| Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) | 76 (в зале) 38 (на воздухе) | 2 (в зале) 1 (на воздухе) | 30 мин. |

Расписание непосредственно образовательной деятельности детей 3-7 лет (2014-15 у.г)

**Непосредственная образовательная деятельность «Физическая культура»
Режим работы спортивного зала.**

| День недели | Группа № | Непосредственная образовательная деятельность | | Вид деятельности |
|-------------|-----------------|---|---------------|---------------------|
| | | Утро | Вечер | |
| Понедельник | 6 | 9.00-9.25 | | Физическая культура |
| | 3 | 9.25 – 9.40 | | Физическая культура |
| | 8 | 9.45 – 10.00 | | Физическая культура |
| | 7 | 10.00 – 10.25 | | Физическая культура |
| | 10 | | 15.50 – 16.15 | Физическая культура |
| Вторник | 9 | 9.00-9.20 | | Физическая культура |
| | 2 | 9.30 – 9.50 | | Физическая культура |
| | 11 | 9.55 – 10.20 | | Физическая культура |
| | 12 | 10.25 – 10.55 | | Физическая культура |
| | Мл.и ср. гр | | 15.50 – 16.05 | Ритмопластика |
| | Ст. и подг. гр. | | 16.05 – 16.35 | Ритмопластика |
| Среда | 7 | | 15.50 – 16.15 | Физическая культура |
| | | | | |
| Четверг | 10 | 9.00-9.25 | | Физическая культура |
| | 3 | 9.30 – 9.45 | | Физическая культура |
| | 2 | 9.50 – 10.10 | | Физическая культура |
| | 12 | 10.25 – 10.55 | | Физическая культура |
| | 7 | | 15.50 – 16.15 | Физическая культура |
| Пятница | 9 | 9.00-9.20 | | Физическая культура |
| | 8 | 9.25 – 9.40 | | Физическая культура |
| | 6 | 9.45 – 10.10 | | Физическая культура |
| | 1 | 10.25 – 10.55 | | Физическая культура |
| | Мл.и ср. гр | | 15.50 – 16.05 | Ритмопластика |
| | Ст. и подг. гр. | | 16.05 – 16.35 | Ритмопластика |

Примечание: в теплое время года (июнь-август) непрерывная образовательная деятельность (занятие по физической культуре) проводится на прогулке (на специально оборудованной спортивной площадке).

| Структура непрерывной образовательной деятельности (занятия) по физическому развитию | | |
|---|--|-----------------------------|
| Вступительная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Приветствие, беседа (вопрос-ответ), разминка | Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра | Игра малой подвижности |

3.7. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

| | | |
|--|---------------------------|--|
| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
| Создание условий двигательной активности | | -гибкий режим -занятия по подгруппам -оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах) -индивидуальный режим пробуждения после сна |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | | -утренняя гимнастика -прием детей на улице в теплое время года -физкультурные занятия -двигательная активность на прогулке -физкультура на улице -подвижные игры -физкультурные минутки на занятиях -гимнастика после дневного сна -физкультурные досуги, забавы, игры - ритмопластика -игры, хороводы, игровые упражнения -оценка эмоционального настроения группы с последующей коррекцией плана работы |
| Система закаливания | В повседневной жизни | -прием детей на воздухе в теплое время года -утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры) -облегченная форма одежды -ходьба босиком по спальне до и после сна -сон с доступом свежего воздуха -контрастные воздушные ванны (перебежки) -солнечные ванны (в летнее время) -обширное умывание |
| | Специально организованная | -полоскание рта |
| Организация рационального питания | | -организация второго завтрака (фрукты, соки) -введение овощей и фруктов в обед и полдник -питьевой режим |
| Мониторинг физического развития, | | - мониторинг физического развития |

| | |
|---|---|
| состояния здоровья, физической подготовленности | - диспансеризация детей детской поликлиникой - мониторинг физической подготовленности - мониторинг развития ребенка |
|---|---|

Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Режим двигательной активности детей в ГБДОУ на неделю

| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготов. к школе группа |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физминутка во время занятия | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 20 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 30 мин 1 раз/мес | 40-50 мин 1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 20 мин 2 раза/год | 40 мин 2/год | 60-90 мин 2/год | 60-90 мин 2/год |
| Неделя здоровья | Осень Весна | Осень Весна | Осень Весна | Осень Весна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

Система закаливающих мероприятий

| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
|--|---|--|---|
| Воздух (температурное воздействие на организм) | Утренняя гимнастика | Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде. Гимнастика в трусах и майках, хождение босиком | Медицинский отвод по болезни |
| | Прогулка | Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону | |
| Солнце (общее температурное воздействие на организм) | Прогулка Солнечные ванны Световоздушные ванны | Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня) Проведение солнечных ванн в облачные дни Использование отраженных лучей (в тени) Изменение площади открытой кожи подбором одежды Изменение продолжительности процедуры | Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура воздуха свыше 30 ⁰ С |

3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания рабочей программы и обеспечивающих её реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов

Совершенствование и развитие рабочей программы будет осуществляться в контексте совершенствования и развития образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее - Программа) и сопутствующих нормативных и правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов, которое предполагается осуществлять во взаимодействии между участниками совершенствования и развития Программы, а именно, между:

- ✓ участниками образовательных отношений (инструктором по физической культуре, родителями (законными представителями)),
- ✓ администрацией Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга,
- ✓ с социальными партнерами

Организационные условия для взаимодействия вышеуказанных Участников совершенствования и развития Программы будут включать:

- ✓ предоставление доступа к открытому тексту рабочей программы в электронном (размещение на официальном сайте Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга в телекоммуникационной сети Интернет) и бумажном виде;
- ✓ предоставление возможности комментировать ее положения на официальном сайте Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга в телекоммуникационной сети Интернет (в ходе организации открытых общественных слушаний), заседаниях органов самоуправления (Педагогическом

совете, Совете Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 91 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, Совете родителей (законных представителей) воспитанников);

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа:

- ✓ разработка и публикация (в т.ч. по запросу родительской общественности) в электронном и бумажном виде материалов методического характера, разъясняющих цели, принципы, научные основы и смыслы отдельных положений Программы, условий её реализации;
- ✓ организация внутрифирменного обучения для педагогических работников по осуществлению образовательного процесса в соответствии с Программой;
- ✓ обсуждение разработанных нормативных, научно-методических и практических материалов с Участниками совершенствования Программы, в т. ч. с учетом результатов апробирования, обобщение материалов обсуждения и апробирования.
- ✓ внесение корректив в Программу, разработка методических рекомендаций по особенностям ее реализации и т. д.
- ✓ обеспечение постоянного методического и консультационно-информационного сопровождения педагогических работников, реализующих Программу.

Совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации рабочей программы (по плану, который разрабатывается инструктором по физической культуре на учебный год).

Совершенствование финансовых условий нацелено на содействие развитию материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей рабочей программы;

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических (в т.ч. локальных) документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 Красносельского района Санкт-Петербурга, утвержденная Приказом №21-ОД от 29.02.2016
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
6. Положение о рабочей программе педагога Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 Красносельского района Санкт-Петербурга, реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, утвержденное Приказом №20-ОД от 29.02.2016
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07 (№ 157).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).
 9. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
 10. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.
 11. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).
 12. Приказ Минобрнауки РФ № 1014 от 30.08.2013 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
 13. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол № 1 от 20.05.2015)) [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования»: – Режим доступа: http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf

3.10. Перечень литературных источников

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. – 96с.
2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-2-е издание.- М.: Просвещение,1990.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96с.
4. Галяутдинов И.Г. Башкирские народные детские игры (на русском и башкирском языках). – Уфа: Китап, 2002. – 248с.
5. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
6. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
12. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256с.
13. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение, 1979. – 96с.
14. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
15. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2008.
16. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод.пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.

4. Приложения

4.1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения.

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, враспынную; 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 воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

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

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

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

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

Катание, бросание, ловля, 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 их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

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.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; 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, руки 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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. 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 колена, 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). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, 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 и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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 (без коньков — на снегу, на траве). 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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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», «Горелки», «Коршун и насадка».

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»

4.2. Показатели физической подготовленности

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Мониторинг физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал детского сада. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Тестирование проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Показатели физической подготовленности детей 3-4 лет.

| Наименование показателей | Пол | Уровни подготовленности | | |
|-----------------------------|---------|-------------------------|---------|---------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Бег 10м на время (сек) | Мальчик | 3.2-3.5 | 3.6-3.9 | 4.0-4.3 |
| | Девочка | 3.4-3.7 | 3.8-4.1 | 4.2-4.5 |
| Бег 30м на время (сек) | Мальчик | 7.6-7.9 | 8.0-8.3 | 8.4-8.7 |
| | Девочка | 7.8-8.1 | 8.2-8.5 | 8.6-8.9 |
| Прыжки в длину с места (см) | Мальчик | 70-65 | 60-55 | 50-45 |

| | | | | |
|--|---------------|---------|---------|---------|
| | Девочка | 65-60 | 55-50 | 45-40 |
| Подбрасывания мяча вверх (кол-во) | Мальчик | 10-6 | 5-3 | 2-0 |
| | Девочка | 10-6 | 5-3 | 2-0 |
| Наклон вперёд стоя на гим. скамейке (см) | Мальчик | 6-4 | 3-1 | 0 |
| | Девочка | 8-6 | 5-3 | 2-0 |
| Статическое равновесие (сек) | Мальчик | 10-8 | 7-5 | 4-2 |
| | Девочка | 12-10 | 9-7 | 6-4 |
| Метание мешочка с песком вдаль (м) | Мальчик (п.р) | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 | 3.0-2.5 |
| | Мальчик (л.р) | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 | 2.5-2.0 |
| | Девочка (п.р) | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 | 2.5-2.0 |
| | Девочка (л.р) | 4.0-3.5 | 3.0-2.5 | 2.0-1.5 |

Показатели физической подготовленности детей 4-5 лет.

| Наименование показателей | Пол | Уровни подготовленности | | |
|--|---------------|-------------------------|---------|---------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Бег 10м на время (сек) | Мальчик | 3.0-3.3 | 3.4-3.7 | 3.8-4.1 |
| | Девочка | 3.2-3.5 | 3.6-3.9 | 4.0-4.3 |
| Бег 30м на время (сек) | Мальчик | 7.4-7.7 | 7.8-8.1 | 8.2-8.5 |
| | Девочка | 7.6-7.9 | 8.0-8.3 | 8.4-8.7 |
| Прыжки в длину с места (см) | Мальчик | 80-75 | 70-65 | 60-55 |
| | Девочка | 75-70 | 65-60 | 55-50 |
| Прыжки через скакалку(кол-во) | Мальчик | 6-4 | 3-2 | 1-0 |
| | Девочка | 7-5 | 4-2 | 1-0 |
| Подбрасывания мяча вверх (кол-во) | Мальчик | 15-10 | 9-5 | 4-0 |
| | Девочка | 15-10 | 9-5 | 4-0 |
| Отбивания мяча о пол двумя руками (кол-во) | Мальчик | 15-10 | 9-5 | 4-0 |
| | Девочка | 15-10 | 9-5 | 4-0 |
| Наклон вперёд стоя на гим. скамейке (см) | Мальчик | 8-6 | 5-3 | 2-0 |
| | Девочка | 10-8 | 7-5 | 4-2 |
| Статическое равновесие (сек) | Мальчик | 12-10 | 9-7 | 6-4 |
| | Девочка | 14-12 | 11-9 | 8-6 |
| Метание мешочка с песком вдаль (м) | Мальчик (п.р) | 5.5-5.0 | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 |
| | Мальчик (л.р) | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 | 3.0-2.5 |
| | Девочка (п.р) | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 | 3.0-2.5 |
| | Девочка (л.р) | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 | 2.5-2.0 |

Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет.

| Наименование показателей | Пол | Уровни подготовленности | | |
|-----------------------------|---------|-------------------------|---------|---------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Бег 10м на время (сек) | Мальчик | 2.8-3.1 | 3.2-3.5 | 3.6-3.9 |
| | Девочка | 3.0-3.3 | 3.4-3.7 | 3.8-4.1 |
| Бег 30м на время (сек) | Мальчик | 7.2-7.5 | 7.6-7.9 | 8.0-8.3 |
| | Девочка | 7.4-7.7 | 7.8-8.1 | 8.2-8.5 |
| Прыжки в длину с места (см) | Мальчик | 95-90 | 89-85 | 84-80 |

| | | | | |
|--|---------------|---------|---------|---------|
| | Девочка | 90-85 | 84-80 | 79-75 |
| Прыжки через скакалку(кол-во) | Мальчик | 8-6 | 5-3 | 2-0 |
| | Девочка | 9-7 | 6-4 | 3-0 |
| Отбивания мяча о пол (30 сек, кол-во) | Мальчик | 20-15 | 14-10 | 9-0 |
| | Девочка | 20-15 | 14-10 | 9-0 |
| Подбрасывания мяча вверх (кол-во) | Мальчик | 20-15 | 14-10 | 9-0 |
| | Девочка | 20-15 | 14-10 | 9-0 |
| Наклон вперед стоя на гим. скамейке (см) | Мальчик | 10-8 | 7-5 | 4-2 |
| | Девочка | 12-10 | 9-7 | 6-4 |
| Статическое равновесие (сек) | Мальчик | 14-12 | 11-9 | 8-6 |
| | Девочка | 16-14 | 13-11 | 10-8 |
| Метание мешочка с песком вдаль (м) | Мальчик (п.р) | 6.0-5.5 | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 |
| | Мальчик (л.р) | 5.5-5.0 | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 |
| | Девочка (п.р) | 5.5-5.0 | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 |
| | Девочка (л.р) | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 | 3.0-2.5 |

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет.

| Наименование показателей | Пол | Уровни подготовленности | | |
|--|---------------|-------------------------|---------|---------|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Бег 10м на время (сек) | Мальчик | 2.6-2.9 | 3.0-3.3 | 3.4-3.7 |
| | Девочка | 2.8-3.1 | 3.2-3.5 | 3.6-3.9 |
| Бег 30м на время (сек) | Мальчик | 7.0-7.3 | 7.4-7.7 | 7.8-8.1 |
| | Девочка | 7.2-7.5 | 7.6-7.9 | 8.0-8.3 |
| Прыжки в длину с места (см) | Мальчик | 105-100 | 99-95 | 94-90 |
| | Девочка | 100-95 | 94-90 | 89-85 |
| Прыжки через скакалку(кол-во) | Мальчик | 10-8 | 7-5 | 4-2 |
| | Девочка | 11-9 | 8-6 | 5-3 |
| Отбивания мяча о пол (30 сек, кол-во) | Мальчик | 25-20 | 19-15 | 14-10 |
| | Девочка | 25-20 | 19-15 | 14-10 |
| Подбрасывания мяча вверх (кол-во) | Мальчик | 25-20 | 19-15 | 14-10 |
| | Девочка | 25-20 | 19-15 | 14-10 |
| Наклон вперед стоя на гим. скамейке (см) | Мальчик | 12-10 | 9-7 | 6-4 |
| | Девочка | 14-12 | 11-9 | 8-6 |
| Статическое равновесие (сек) | Мальчик | 16-14 | 13-11 | 10-8 |
| | Девочка | 18-16 | 15-13 | 12-10 |
| Метание мешочка с песком вдаль (м) | Мальчик (п.р) | 6.5-6.0 | 5.5-5.0 | 4.5-4.0 |
| | Мальчик (л.р) | 6.0-5.5 | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 |
| | Девочка (п.р) | 6.0-5.5 | 5.0-4.5 | 4.0-3.5 |
| | Девочка (л.р) | 5.5-5.0 | 4.5-4.0 | 3.5-3.0 |

| Виды деятельности | Цель | Результат |
|-------------------|------------------------------------|--|
| Бег | Определение скоростных качеств | Освоил: 3б Частично освоил: 2б Не освоил: 1б |
| Метание | Определение ловкости и координации | Освоил: 3б Частично освоил: 2б Не освоил: 1б |
| прыжки | Определение скоростно- | Освоил: 3б |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | силовых качеств, ловкости, координации | Частично освоил: 2б Не освоил: 1б |
| Наклон вперёд из положения стоя | Определение гибкости | Освоил: 3б Частично освоил 2б Не освоил: 1б |

Результаты.

Уровни сформированности необходимых умений и навыков, развитие физических качеств 3 – 4 лет:

Освоил (19 – 24 баллов): гармоничное физическое развитие, умения и навыки сформированы, автоматизированы.

Частично освоил (12 – 18балов): нормальное физическое развитие, норма умения и навыки сформированы, основные из них успешно автоматизированы.

Не освоил (8 – 11 баллов): дисгармоничное физическое развитие, навыки не автоматизированы.

Уровни сформированности необходимых умений и навыков, развитие физических качеств 4 – 7 лет:

Освоил (21 – 27 баллов): гармоничное физическое развитие, умения и навыки сформированы, автоматизированы.

Частично освоил (14 – 20балов): нормальное физическое развитие, норма умения и навыки сформированы, основные из них успешно автоматизированы.

Не освоил (9 – 13 баллов): дисгармоничное физическое развитие, навыки не автоматизированы.