

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 376  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО  
Решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ средняя школа № 376  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ М. А. Дмитриенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 376  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

на основе ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования), с изменениями внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)

на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчики:  
Малышева Елена Вячеславовна  
Физическое развитие детей 4 – 7 лет.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.1.3.	Характеристика возрастных психофизических особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.3.	Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов	
II.	Содержательный раздел	
2.1.1.	Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	
2.1. 2.	Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	
2.1.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	
2.2.	Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	
2.3.	Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.	
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников.	
2.5.	Перспективный план по работе с родителями	
III.	Организационный раздел	
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	
3.2.	Организация двигательного режима	
3.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с специалистами	
IV	Приложения	
	Развернутое планирование занятий по физической культуре	
	Перечень программно-методического обеспечения.	

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа), разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования, реализуемой в Структурном подразделении детский сад Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга (далее СП детский сад), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).

В Программе содержится целевой, содержательный, организационный разделы, приложение. В целевом разделе Программы представлены описание и характеристика структуры программы, цели и задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты, возрастные характеристики возможных достижений ребенка в процессе дошкольного образования; подходы к педагогической диагностике планируемых образовательных результатов.

Содержательный раздел Программы раскрывает задачи, содержание образовательной деятельности по каждой из образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие; описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы; особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик; способы и направления поддержки детской инициативы; особенности взаимодействия с семьями обучающихся. Также в содержательный раздел Программы включены задачи, направления и целевые ориентиры воспитания, содержание воспитательной работы по направлениям воспитания.

Организационный раздел Программы включает описание организации режима пребывания детей в группе, особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Приложение к Программе содержит: перспективный план взаимодействия с семьями обучающихся, комплексно-тематическое планирование, календарное планирование занятий на учебный год, календарный план воспитательной работы, примерный перечень литературных, музыкальных, художественных произведений для реализации Программы.

Целью Программы является всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально культурных традиций.

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Содержание образования раскрывает основные направления развития детей 6-7 лет и изложено по образовательным областям (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития). В каждой области представлены результаты освоения детьми содержания, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Освоение детьми содержания программ осуществляется не только в новых форматах (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках

интеграции образовательных областей и др.), но и при сохранении результативного опыта дошкольного образования (фронтальных, подгрупповых, индивидуальных занятий). Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Уставом ГБОУ средняя школа №376 Московского района Санкт-Петербурга.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений представлена парциальными программами, направленными на реализацию приоритетных направлений работы детского сада:

Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет «Будь готов!».

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в детском саду.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- нормативно-правовой базы СП детский сад;
- видовой структуры групп.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Срок реализации Программы – 1 год.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России<sup>1</sup>.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цель Программы достигается через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 14.2. ФОП ДО):

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;
- 8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным,

---

<sup>1</sup> Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

*От 4 лет до 5 лет.* Продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности; продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений; воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

*От 5 лет до 6 лет.* Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений; учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях; формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

*От 6 лет до 7 лет.* Продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности; формировать осознанную потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте,

спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников<sup>2</sup> (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

### **1.1.3. Характеристика возрастных психофизических особенностей развития детей дошкольного возраста**

#### **Средняя группа (пятый год жизни)**

##### *Росто-весовые характеристики*

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см

<sup>2</sup> Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

в пять лет.

#### *Функциональное созревание*

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

*Психические функции.* Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

*Детские виды деятельности.* На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д. Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

*Коммуникация и социализация.* В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами



деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

*Саморегуляция.* В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

*Личность и самооценка.* У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### **Старшая группа (шестой год жизни)**

#### *Росто-весовые характеристики*

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### *Функциональное созревание*

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

*Психические функции.* В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

*Детские виды деятельности.* У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6

человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны: рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

*Коммуникация и социализация.* В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативно-познавательная и вне ситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться вне ситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

*Саморегуляция.* В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

*Личность и самооценка.* Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

#### *Росто-весовые характеристики*

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

#### *Функциональное созревание*

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться

способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

*Психические функции.* К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая речь и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

*Детские виды деятельности.* Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

*Коммуникация и социализация.* В общении со взрослыми интенсивно проявляется вне ситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает вне ситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы

характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

*Саморегуляция.* Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных сформированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

*Личность и самооценка.* Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы.

Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

В результате реализации программы по физическому развитию, *к концу 5 года жизни* ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

*В результате, к концу 6 года жизни,* ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по

физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

*В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пешеходных туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.*

### **1.3. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, и своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Цель: получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях

изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в дошкольной организации.

Задача педагогической диагностики – получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности

Периодичность проведения педагогической диагностики: проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (финальная/заключительная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка.

Педагог устанавливает соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются в карте развития ребенка. В карте развития ребенка отражаются показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки, что позволит педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует развивающую предметно-пространственную среду (РППС), мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год по 2 недели (сентябрь, май). В сентябре (стартовая) и в конце учебного года (финальная).

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области физическое развитие:

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Способ фиксации результатов диагностики - диагностическая карта.

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики на разных этапах освоения программы используется следующее диагностическое пособие:

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 4—5 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 5—6 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 6—7 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

*Основные движения:*

*бросание, катание, ловля, метание:*

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;
- прокатывание обруча друг другу в парах;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре;
- перебрасывание мяча друг другу в кругу;
- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;
- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;



- бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

*ползание, лазанье:*

- ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги;
- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

*ходьба:*

- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;
- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;
- перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;
- со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

*бег:*

- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;
- обегая предметы;
- на месте;
- бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- в парах;
- по кругу, держась за руки;
- со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;
- непрерывный бег 1-1,5 мин;
- пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;
- медленный бег 150-200 м;
- бег на скорость 20 м;
- челночный бег 2х5 м;
- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

*прыжки:*

- прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;
- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;
- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание со скамейки;
- прямой галоп;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

*упражнения в равновесии:*

- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;

- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:*

- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- переключивание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;
- повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:*

- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:*

- сгибание и разгибание ног;
- отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- выставление ноги на пятку (носок);
- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
- поднятие на носки и опускание на всю ступню;
- захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

*Рекомендуемые упражнения:*

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;
- на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

*Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, по росту,
- врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

*Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

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

*Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

*Формирование основ здорового образа жизни:* педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

**Активный отдых**

*Физкультурные праздники и досуги:* педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

*Досуг* организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

*Досуги и праздники* могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

*Дни здоровья* проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,

соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

*Основные движения:*

*бросание, катание, ловля, метание:*

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
- прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5-6 м;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;

- перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

*ползание, лазанье:*

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;
- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;
- проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

*ходьба:*

- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м;
- ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

*бег:*

- бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег с пролезанием в обруч;
- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени;
- между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе, обегая предметы;
- мелким и широким шагом;
- непрерывный бег 1,5- 2 мин;
- медленный бег 250-300 м;
- быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;
- челночный бег 2x10 м, 3x10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой;

*прыжки:*

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- в прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;

- в длину с разбега;

*прыжки со скакалкой:*

- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

*упражнения в равновесии:*

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки;
- «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Общеразвивающие упражнения:*

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:*

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);
- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;
- переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;
- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
- сжимание и разжимание кистей;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:*

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;
- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:*

- приседание, обхватывая колени руками;
- махи ногами;
- поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха

и подвижные игры.

*Рекомендуемые упражнения:* ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

*Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;
- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;
- повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;
- ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

*Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*Городки:* бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

*Элементы баскетбола:* перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и

левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

*Бадминтон:* отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.  
*Элементы футбола:* отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

*Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

*Катание на санках:* по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

*Формирование основ здорового образа жизни:*

- педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).
- Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.
- Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.
- Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

*Активный отдых*

*Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Досуг* организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

*Досуги и праздники* могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

*Дни здоровья:* педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

*Содержание образовательной деятельности*

«Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.



Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

*бросание, катание, ловля, метание:*

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;
- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;
- одной рукой от плеча;

- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;
- метание вдаль, метание в движущуюся цель;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*ползание, лазанье:*

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;
- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;
- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазанье по веревочной лестнице;
- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);
- влезание по канату на доступную высоту;

*ходьба:*

- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;
- выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
- в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

*бег:*

- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;
- с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлестыванием голени назад;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2-3 минут;
- быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами;
- челночный бег 3x10 м; бег наперегонки;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
- бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

*прыжки:*

- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
- в прыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

*прыжки с короткой скакалкой:*

- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;

- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;

*прыжки через длинную скакалку:*

- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

*упражнения в равновесии:*

- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;
- стойка на носках;
- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

*Общеразвивающие упражнения:*

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:*

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- махи и рывки руками;
- круговые движения вперед и назад;
- упражнения пальчиковой гимнастики;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:*

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:*

- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;
- выпады вперед и в сторону;
- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных

положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обручодной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### *Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. *Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях:*

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг,
- шаг с притопом, с хлопками,
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок,
- приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону,
- кружение,
- подскоки,
- приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку,
- комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### *Строевые упражнения:*

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;
- равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны 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;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

*Городки:*

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание
- 4-5 фигур,
- выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола:*

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола:*

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами,
- попадание в предметы,
- забивание мяча в ворота,
- игра по упрощенным правилам.

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве, в зале):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон:*

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой и мячом

- подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену;
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*Спортивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Формирование основ здорового образа жизни:*

- педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в

укреплении здоровья;

- разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.
- Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
- Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормами правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности,

уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

## **2.3. Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом),

передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, навозможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

В группе раннего возраста, первой младшей группе – занятия по физической культуре проводятся два раза в неделю в групповом помещении.

Во второй младшей и средней группе, два раза в неделю в спортивном зале.

В старшей и подготовительной к школе группах два раза в неделю в спортивном зале.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

**Продолжительность занятия по физической культуре:**

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

по традиционной схеме

состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.

тренировки в основных видах движений

ритмическая гимнастика

соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания

сюжетно - игровые

по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания



используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

- информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

- знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

- информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

- просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; -

- информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей);

- сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет;

- медиарепортажи и интервью;

- фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей.

Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

## 2.5. Перспективный план по работе с родителями

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
сентябрь	Особенности развития детей в среднем, старшем дошкольном возрасте	Все группы	Родительские собрания	
октябрь	«День отца»	Все группы	Футбольный турнир	В турнире участвуют папы воспитанников.
ноябрь	«Осень золотая»	Старшие, подготовительные группы	Веселые старты «Папа, мама, я - спортивная семья»	
декабрь				
январь				
февраль	«День защитников отечества»	Старшие, подготовительные группы	Спортивное мероприятие, посвященное	Участвуют папы совместно с детьми.
март				
апрель				
май		Средние группы	Соревнования по игре в «Бочке»	
июнь				
июль		Подготовительные группы	Соревнование по игре в «Городки»	
август				

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

*признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

*решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

*обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

*учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

*создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

*построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

*индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

*совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

*психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*

*вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*

*формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

*непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;*

*взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования,*

культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

*использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;*

*предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*

*обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.*

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

*При проектировании РППС спортивных залов учтены:*

местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи Программы для разных возрастных групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС спортивных залов соответствует:*

требованиям ФГОС ДО; образовательной программе ДОО; материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду; возрастным особенностям детей; воспитывающему характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Название группы	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
	Утренняя гимнастика	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Занятия по физической культуре	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	В соответствии с расписанием	Инструктор по физической культуре
	Физкультминутки, физкульт. паузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Динамические паузы	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Подвижные игры	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно	Воспитатели групп
	Гимнастика после дневного сна	Группа №6, Группа №11, Группа №12,	Ежедневно	Воспитатели групп

		Группа №13, Группа №14, Группа №15.		
	Спортивные упражнения	Группа №6, Группа №11, Группа №12, Группа №13, Группа №14, Группа №15.	Ежедневно	Воспитатели групп
	Спортивные игры	Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	По календарному плану	Воспитатели групп
	Физкультурные досуги	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
	Физкультурные праздники	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	2 раза в год	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	Неделя спорта	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	Январь	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
	День Здоровья	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.)	Ноябрь, февраль, май	Воспитатели групп инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
<b>III. Физкультурно-рекреационная работа</b>				
	Участие в районном Конкурсе «Весенняя капель»	Подготовительная группа	Октябрь	Инструктор по физкультуре
	Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»	Подготовительная группа	Апрель, июнь	Инструктор по физкультуре
<b>IV. Профилактические мероприятия</b>				

	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, Работа с родителями)	Средняя группа №6, Старшая группа №11, №12, №13, Подготовительная группа №14, №15.	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, Воспитатели
<b>V. Закаливание</b>				
	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2. Организация двигательного режима

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 3-5 мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин

Инд. раб. по развитию движений на прогулке	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	40 мин 2 раза в год	60 мин 2 аза в год	
Неделя спорта	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

### Расписание физкультурных занятий

Название групп	Физкультурные занятия				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№ 6			9.00-9.20		
№ 11	8.45-9.20				10.50-11.15
№12	9.30-9.55		11.00-11.25		
№13	11.00-11.25		10.10-10.35		
№14	10.05-10.35		11.30-12.00		
№15			9.30-10.00		11.55-12.25



### 3.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с специалистами

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

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной образовательной деятельностью воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводиться
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитателями всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитателями всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитателями всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитателями всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитателями всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитателями всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитателями всех групп
Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023 – 2024 учебном году»	Педсовет

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

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

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

## Планирование занятий по физической культуре

### Средняя группа

Задачи на учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;</li> <li>- формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;</li> <li>- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.</li> </ul>			
<b>Сентябрь</b>				
Вводная часть занятия	Построение в шеренгу, колонну по одному Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен. Бег: спокойный бег на носках			
ОРУ	На месте без предметов			
	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
Основная часть	1. ходьба по доске руки в стороны; 2. ползание на четвереньках в быстром темпе с подлезанием по дугу (высота 50см.); 3. бросание мяча	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прокатывание мячей в даль; 3. ползание опираясь на стопы и ладони.	1. прокатывание мяча (на расстоянии 1,5 м.) между предметами; 2. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 м.); 3. прыжки ноги вместе с продвижением вперед	1. прыжки с продвижением вперед, ноги вместе - ноги врозь; 2. Ходьба по гимнастической скамье с последующим спрыгиванием со страховкой; 3. пролезание в обруч вперед
Подвижная игра	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Птичка и кошка»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Найди, где спрятано»	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»
<b>Октябрь</b>				
Вводная часть занятия	Построение в шеренгу, колонну по одному Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному; с переходом на бег. Бег: в медленном темпе, с высоким подниманием колен, в колонне по одному 1-1,5 минуты.			

ОРУ	На месте с гимнастической палкой.			
	4	11	18	25
Основная часть	1. ходьба по доске руки в стороны; 2. ползание на четвереньках в быстром темпе с подлезанием по дугу (высота 50см.); 3. бросание мяча	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прокатывание мячей в даль; 3. ползание опираясь на стопы и ладони.	1. прокатывание мяча (на расстоянии 1,5 м.) между предметами; 2. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 м.); 3. прыжки ноги вместе с продвижением вперед	1. ходьба по скамье с перешагиванием через предметы; 2. ползание на четвереньках в быстром темпе; 3. метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5 -6,5 м.) 4. метание в горизонтальную цель (с расстояния 2 - 2,5 метра).
Подвижная игра	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Птичка и кошка»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Найди, где спрятано»	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»

### Ноябрь

Вводная часть занятия	<p><i>Ходьба:</i> гимнастическим шагом в обход по залу, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); с переходом на бег,</p> <p><i>Бег:</i> в колонне по одному в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); с высоким подниманием колен, в колонне по одному.</p>
-----------------------	--

ОРУ	В движении				
	1	8	15	22	29
Основная часть	1. ползание на четвереньках опираясь на стопы и ладони; 2. ползание на четвереньках в быстром темпе с подлезанием под веревку (высота 50см.)	1. прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 2. прыжки боком (вправо, влево); 3. метание мяча на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м.)	1. прокатывание обруча друг другу (на расстоянии 1,5 метра); 2. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия (с расстояния 2 м.); 3. прыжки через предметы	1. перелезание через гимнастическую скамейку; 2. лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево; 3. отбивание мяча о пол правой и левой рукой.	1. перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); 2. прыжки через короткую скакалку; 3.

	правым и левым боком вперед; 3. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.		(высотой 5-10 см.)		
Подвижная игра	«Найди себе пару»	«Ловишки»	«Перелет птиц»	«Зайцы и волк»	«Лошадки»
Игра малой подвижности	«Сбей кеглю»	«Подбрось - поймай»	«Прятки»	«Найди и промолчи»	«Кто ушёл?»
<b>Декабрь</b>					
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег.</p> <p>Бег: в медленном темпе в течение, в колонне по одному 1-1,5 минуты, «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов).</p>				
ОРУ	На месте с мячом				
	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	
Основная часть	1.спрыгивание (с высоты 20-25 см.); 2. прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.); 3. бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прокатывание мячей в даль; 3. бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 1,5м.); 2. бросание мяча двумя руками из-за головы в даль; 3. прыжки в длину с места.	1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35 см.); 2. перешагивание через предметы высотой 20-25 см. от пола; 3. метание мяча на дальность (расстояние не менее 3,5 -6,5 м.)	
Подвижная игра	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»	«Волк в курятнике»	«Пастух и стадо»	
Игра малой подвижности	«Зайка серый умывается»	«Найди, где спрятано»	«Зайка серый умывается»	«Найди и промолчи»	
<b>Январь</b>					
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: согласовывая движения рук и ног, на носках, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое (парами), вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, с изменением направления, со сменой направляющего;</p>				

	Бег: спокойный бег высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты,			
ОРУ	На месте с мячом			
	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>
Основная часть	1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см); 2. прыжки на двух ногах (20 прыжков в чередовании с ходьбой); 3. со старта на скорость (расстояние 15—20 м)	1. прыжки на двух ногах (20 прыжков в чередовании с ходьбой); 2. метание мяча на дальность 3. со старта на скорость (расстояние 15—20 м)	1. перешагивание через предметы высотой 20-25 см от пола 2. спрыгивание (с высоты 20-25 см.); 3. перебрасывание мяча одной рукой через препятствие (с расстояния 2м).	1. перешагивание через набивной мяч (поочередно 506 мячей), положенных на расстоянии друг от друга; 2. перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см); 3. бег «змейкой» между предметами (оббегать 5-6 предметов)
Подвижная игра	«У медведя во бору»	«Найди себе пару»	«Сбей булаву»	«Самолеты»
Игра малой подвижности	«Найди и промолчи»	«Кто ушёл?»	«Найди и промолчи»	«Кто ушёл?»
<b>Февраль</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Бег: спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты.			
ОРУ	Без предмета			
	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>28</b>
Основная часть	1. спрыгивание (с высоты 20-25 см.); 2. прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.); 3. бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прокатывание мячей в даль; 3. бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 1,5м.); 2. бросание мяча двумя руками из-за головы в даль; 3. прыжки в длину с места.	1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35 см.); 2. перешагивание через предметы высотой 20-25 см. от пола; 3. метание мяча на дальность (расстояние не менее 3,5 -6,5 м.)
Подвижная игра	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»	«Волк в курятнике»	«Пастух и стадо»
Игра малой подвижности	«Зайка серый умывается»	«Найди, где спрятано»	«Зайка серый умывается»	«Найди и промолчи»

Март				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой»</p> <p>Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен,</p>			
ОРУ	На месте с гимнастической палкой			
	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>
Основная часть	<p>1. прыгивание (с высоты 20-25 см.);</p> <p>2. прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.);</p> <p>3. бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой</p>	<p>1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах;</p> <p>2. прокатывание мячей в даль;</p> <p>3. бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 1,5м.);</p> <p>2. бросание мяча двумя руками из-за головы в даль;</p> <p>3. прыжки в длину с места.</p>	<p>1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35 см.);</p> <p>2. перешагивание через предметы высотой 20-25 см. от пола;</p> <p>3. метание мяча на дальность (расстояние не менее 3,5 -6,5 м.)</p>
Подвижная игра	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»	«Волк в курятнике»	«Пастух и стадо»
Игра малой подвижности	«Зайка серый умывается»	«Найди, где спрятано»	«Зайка серый умывается»	«Найди и промолчи»
Апрель				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, в обход по залу, враспынную, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег,</p> <p>Бег: спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты,</p>			
ОРУ	На месте с мячом			
	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>
Основная часть	<p>1. лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p>2. прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на</p>	<p>1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах;</p> <p>2. отбивание мяча о землю правой и левой рукой;</p> <p>3. метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м)</p>	<p>1. перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 1,5м.);</p> <p>2. бросание мяча двумя руками из-за головы в даль;</p> <p>3. прыжки в длину с места.</p>	<p>1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах;</p> <p>2. отбивание мяча о землю правой и левой рукой;</p> <p>3. метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м)</p>

	расстоянии 1,5 м);			
Подвижная игра	«Бездомный заяц»	«Зайцы и волк»	«Волк в курятнике»	«Пастух и стадо»
Игра малой подвижности	«Зайка серый умывается»	«Найди, где спрятано»	«Зайка серый умывается»	«Найди и промолчи»
<b>Май</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); в обход по залу, Бег: спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному 1-1,5 минуты.			
ОРУ	В движении с малым мячом			
	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>28</b>
Основная часть	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прыжки в длину с места (на расстоянии 70 см.); 3. бросание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой	1. ходьба по скамье с гимнастической палкой на плечах; 2. прокатывание мячей в даль; 3. бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.); 2. бросание мяча двумя руками из-за головы в даль; 3. прыжки в длину с места.	1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см.); 2. перешагивание через предметы высотой 20-25 см. от пола; 3. метание мяча на дальность (расстояние не менее 3,5 -6,5 м.)
Подвижная игра	«Мяч через сетку»	«Зайцы и волк»	«Подбрось - поймай»	«Мяч через сетку»
Игра малой подвижности	«Кто ушел?»	«Найди, где спрятано»	«Прятки»	«Прятки»
<b>Июнь</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег, Бег: бег в медленном темпе (до 2 мин.)			
ОРУ	На месте без предметов			
	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	
Основная часть	1. катание на трехколесном велосипеде по прямой; 2. катание на трёхколёсном велосипеде «змейкой» (объезжая 4-5 предметов)	1. катание на трехколесном велосипеде по прямой; 2. катание на трёхколёсном велосипеде «змейкой»	1. катание на трехколесном велосипеде по прямой; 2. катание на трёхколёсном велосипеде «змейкой» (объезжая 4-5 предметов)	

		(объезжая 4-5 предметов)			
Подвижная игра	«Ловишки»	«Ловишки»	«У медведя во бору»		
Игра малой подвижности	«Прятки»	«Прятки»	«найди и промолчи»		
<b>Июль</b>					
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег, Бег: бег в медленном темпе (до 2 мин.)				
ОРУ	На место без предметов				
	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>31</b>
Основная часть	1. езда на самокате по прямой (расстояние 6 метров); 2. езда на самокате вокруг обруча;	1. езда на самокате по прямой (расстояние 6 метров); 2. езда на самокате вокруг обруча;	1. езда на самокате по прямой (расстояние 6 метров); 2. езда на самокате вокруг обруча;	1. езда на самокате по прямой (расстояние 6 метров); 2. езда на самокате вокруг обруча;	1. езда на самокате по прямой (расстояние 6 метров); 2. езда на самокате вокруг обруча;
Подвижная игра	«Ловишки»	«Ловишки»	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»	«Ловишки»
Игра малой подвижности	«Прятки»	«Прятки»	«найди и промолчи»	«найди и промолчи»	«Кто ушел?»
<b>Август</b>					
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег, Бег: бег в медленном темпе (до 2 мин.)				
ОРУ	На месте без предметов				
	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>		<b>28</b>
Основная часть	1. езда на двух колесном велосипеде по прямой; 2. езда на двухколесном велосипеде по кругу с поворотами;	1. езда на двух колесном велосипеде по прямой; 2. езда на двухколесном велосипеде по кругу с поворотами;	1. езда на двух колесном велосипеде по прямой; 2. езда на двухколесном велосипеде по кругу с поворотами;		1. езда на двух колесном велосипеде по прямой; 2. езда на двухколесном велосипеде по кругу с поворотами
Подвижная игра	«Ловишки»	«Ловишки»	«Сбей городок»		«Сбей городок»
Игра малой подвижности	«Прятки»	«Прятки»	«Найди, где спрятано»		«Найди, где спрятано»



## Старшая группа

<p>Задачи на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</li> <li>- развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</li> <li>- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</li> <li>- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>			
<p>Сентябрь</p>				
<p>Вводная часть занятия</p>	<p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) в колонне по одному,</p> <p>Бег: с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному).</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>			
<p>Основная часть</p>	<p><b>1-2</b></p> <p>мониторинг</p>	<p><b>3-4</b></p> <p>мониторинг</p>	<p><b>5-6</b></p> <p>1. подлезание под дугу (высота 50 см.) правым и левым боком;</p> <p>2. лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног сохраняя ритм;</p> <p>3. прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см).</p>	<p><b>7-8</b></p> <p>1. лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и лево);</p> <p>2. прыжки попеременно на правой и левой ноге;</p> <p>3. прыжки с короткой скакалкой на двух ногах.</p>

Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Самолеты»	«Ловишки с ленточками»	«Зайцы и волк»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Пограничники»	«Светофор»	«Мяч по кругу»
<b>Октябрь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному, в чередовании с бегом, с изменением направления.</p> <p>Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному), в разных направлениях (по кругу);</p>			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. метание мяча прямой рукой сверху, из-за спины через плечо на дальность (не менее 5-9 м.);</p> <p>2. ползание по прямой на четвереньках;</p> <p>3. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах, вращая её вперед;</p>	<p>1. прыжки с разведенными коленями («лягушки»);</p> <p>2. прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно);</p> <p>3. челночный бег по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин.).</p>	<p>1. лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом с разноименной координацией движений рук и ног сохраняя ритм;</p> <p>2. прокатывание мячей друг другу;</p>	<p>1. прокатывание обручей между предметами;</p> <p>2. отбивание мяча на месте правой и левой рукой (не менее 5 раз);</p> <p>3. перебрасывание мячей через препятствия друг другу из положения сидя (с расстояния 2 м.).</p>
Подвижная игра	«Цветные автомобили»	«Птичка и кошка»	«Найди пару»	«Бездомный заяц»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Светофор»	«Мяч по кругу»	«Пограничник»
<b>Ноябрь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках «змейкой» (между восемью предметами); со сменой направляющего.</p> <p>Бег: с высоким подниманием колен, между предметами, в медленном темпе (1,5—2 мин.).</p>			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. Катание на самокате по прямой;</p> <p>2. катание на самокате по кругу;</p> <p>3. катание на самокате с разворотом;</p>	<p>1. Катание на самокате по прямой;</p> <p>2. катание на самокате по кругу;</p> <p>3. катание на самокате с разворотом;</p> <p>4. с поворотом направо и налево.</p>	<p>1. Катание на двухколесном велосипеде по прямой;</p> <p>2. по кругу;</p> <p>3. с разворотом;</p>	<p>1. Катание на двухколесном велосипеде по прямой;</p> <p>2. по кругу;</p> <p>3. с разворотом;</p> <p>4. с поворотом направо и налево.</p>
Подвижная игра	«Ловишки»	«Перелет птиц»	«Пожарные»	«У медведя во бору»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Построй колодец»	«Построй «Пулеметное гнездо»»	«Мяч по кругу»

Декабрь				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали;</p> <p>Бег: с разной скоростью, с высоким подниманием колен, в разных направлениях сменой ведущего;</p>			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. челночный бег 3 по 10 м.</p> <p>2. ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке;</p> <p>3. прыжки с продвижением вперед (на расстояние 2-3 метра);</p>	<p>1. Упражнение в равновесии: с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5-6 мячей).</p> <p>2. прыжки с продвижением попеременно на правой и левой ноге;</p>	<p>1. ходьба по бревну (с перешагиванием через предметы;</p> <p>2. прыжки через 2-3 предмета (высотой 5-10 см);</p> <p>3. отбивание мяча правой и левой рукой не менее 5 раз на месте.</p>	<p>1. по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см);</p> <p>2. прыжки с продвижением попеременно на правой и левой ноге;</p> <p>3. прыжки на короткой скакалке на двух ногах.</p>
Подвижная игра	«Лошадки»	«Лиса в курятнике»	«Лошадки»	«Лиса в курятнике»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Светофор»	«Мяч по кругу»	«Пограничник»
Январь				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках, по диагонали; с изменением направления, темпа.</p> <p>Бег: с разной скоростью, с высоким подниманием колен, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях между предметами, в рассыпную.</p>			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. ходьба с мешочком на голове;</p> <p>2. подлезание под дугу (высота 50 см);</p> <p>3. отбивание мяча правой и левой рукой в движении от 4 до 6 метров.</p>	<p>1. ходьба по гимнастической скамейке с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны);</p> <p>2. метание мяча прямой рукой сверху;</p> <p>3. метание мяча прямой рукой снизу;</p> <p>4. метание мяча прямой рукой сбоку.</p>	<p>1. ходьба с мешочком на голове;</p> <p>2. лазание по гимнастической стенке чередуясь шагом с разноименной координацией движений рук и ног сохраняя ритм;</p> <p>3. прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см).</p>	<p>1. ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см);</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками;</p> <p>3. метание мячей из-за спины через плечо.</p>

Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Мышка и две кошки»	«Пастух и стадо»	«Спасатели»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Пограничники»	«Светофор»	«Мяч по кругу»
<b>Февраль</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, с изменением направления. Бег: в колонне по одному, между предметами, в быстром темпе 10 метров 3—4 раза.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5-6 мячей); 2. подлезание под веревку правым и левым боком (высота 50 см); 3. метание мячей разного размера на дальность (не менее 5-9 метров);	1. прыжки с разведенными коленями («лягушки»); 2. пролезание в обруч правым и левым боком; 3. челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин.).	1. ходьба с мешочком на голове; 2. метание мячей в горизонтальную цель (с расстояния 3,5 - 4 метра) правой и левой рукой; 3. прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков, 2-3 раза в чередовании с ходьбой).	1. прыжки ноги вместе ноги врозь с продвижением вперед; 2. прыжки с короткой скакалкой на двух ногах с продвижением вперед; 3. отбивание мяча в движении правой и левой рукой (не менее 5 раз) расстояние от 4 до 6 м.).
Подвижная игра	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Ловишки с ленточками»	«Бездомный заяц»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Светофор»	«Мяч по кругу»	«Пограничник»
<b>Март</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), в колонне по одному. Бег: в колонне по одному, в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего).			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2. Ходьба по широкой и узкой гимнастической скамейке;	1. прокатывание мячей между предметами друг другу из разных исходных положений; 2. отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте;	1. ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м); 2. бросание мяча из-за головы; 3. бросание мяча друг другу от груди и ловля его (на	1. челночный бег 3 по 10м; 2. ползание «змейкой» на четвереньках (расстояние 10 м); 3. перебрасывание мяча друг другу из положения

	3. прыжки с продвижением вперед (на расстояние 2-3 м.) ноги вместе	3. бросание мяча из-за головы; 4. бросание мяча от груди.	расстоянии 1,5 метра); 4. бросание мяча снизу друг другу и ловля его (на расстоянии 1,5 метра).	стоя (с расстояния 2м).
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Самолеты»	«Ловишки с ленточками»	«Зайцы и волк»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Пограничники»	«Светофор»	«Мяч по кругу»
<b>Апрель</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) со сменой направляющего. Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами),			
ОРУ	С мешочками	С гимнастической палкой	С мячом	С канатом
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. «не урони мешочек» (упражнение в равновесии); 2. «Подбрось поймай»; 3. «Меткая команда» (метание мешочков в цель) 4. «Быстро по кругу»	1. Прыжки через дорожку из палок на двух ногах боком, продвигаясь вперед; 2. прыгать через лесенку из палок на двух ногах прямо, продвигаясь вперед;	1. «Полный ящик» (катание мячей и бег); 2. «Светофор» (бег врассыпную); 3. «Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров);	1. прыжки через канат; 2. «Поднимание туловища из положения лежа на спине» 3. «Перетягивание каната».
Подвижная игра	«Сороконожки»	«Землемеры»	«Передача мяча»	«Удочка»
Игра малой подвижности		«Вертолеты»	«Какие бывают мячи?»	«Кто ушел?»
<b>Май</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, «змейкой» (между восемью предметами). Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами)			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. «проползи»; 2. «Пройди по мостику»; 3. «Прыгуны» (прыжок в длину с места).	Полоса препятствий в парах. 1. «Встречная эстафета»; 2. Прыжки «из круга в круг»; 3. бросание мяча от груди.	<i>Полоса препятствий на гимнастических скамейках.</i> 1 станция. Ползание на животе подтягиваясь руками. Обратно ползание на	1. «Прыгуны» (прыжки правым и левым боком через канат); 2. «Силачи» жим резины лежа; 3. «Лесенка» прыжки по координационной лестнице.

			спине отталкиваясь руками; 2. ходьба по гимнастической скамейке, затем пролезание в обруч, подвешенный над скамейкой; 3. ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мягкие модули.	
Подвижная игра	«Фантазеры»	«Салки парами»	«Рыбки»	«Хвостики»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Зеркало»	«Сделай фигуру»	«Упражнения на дыхание»
<b>Июнь</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) Бег: с разной скоростью, в колонне по одному			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; 2. обведение мяча между предметом;	1. отбивание волана ракеткой в вверх; 2. отбивание волана ракеткой справа вперед; 3. отбивание волана слева вперед.	1. бросание биты с боку; 2. выбивание городка с кона (5-6 м) 3. выбивание городка с полукона (2-3 м)	1. ведение мяча правой и левой рукой; 2. забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди
Подвижная игра	Футбол по упрощенным правилам	Игра с педагогом	Мини соревнования	Баскетбол по упрощенным правилам
Игра малой подвижности	Подведение итогов, рефлексия	Рефлексия	Подведение итогов	Подведение итогов, рефлексия
<b>Июль</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, в колонне по одному, в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег: с разной скоростью,			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. катание на двух колесном велосипеде по прямой; 2. катание на двухколесном велосипеде по кругу соблюдая	1. катание на двухколесном велосипеде по кругу соблюдая правила и не наталкиваясь. 2. катание на двухколесном	1. катание на двухколесном самокате по прямой; 2. катание на двух колесном самокате по кругу соблюдая	1. катание на двух колесном самокате по кругу соблюдая правила и не наталкиваясь; 2. катание на двух колесном

	правила и не наталкиваясь.	велосипеде с поворотами направо и на лево.	правила и не наталкиваясь;	самокате с поворотами направо и на лево;
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Самолеты»	«Ловишки с ленточками»	«Зайцы и волк»
Игра малой подвижности	«Найди, где спрятано»	«Пограничники»	«Светофор»	«Мяч по кругу»
Август				
Вводная часть занятия	Ходьба: обычным шагом, в колонне по одному, по кругу. Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному.			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. отбивание мяча правой и левой ногой друг другу (3-5 м); 2. обведение мяча вокруг предметов; 3. отбивание мяча в ворота.	1.Перебрасывание мяча друг другу от груди; 2.ведение мяча правой и левой рукой; 3. забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1.отбивание волана ракеткой в вверх; 2. отбивание волана ракеткой справа вперед; 3. отбивание волана слева вперед.	1. катание на двухколесном велосипеде по кругу соблюдая правила и не наталкиваясь. 2. катание на двухколесном велосипеде с поворотами направо и на лево
Подвижная игра	Футбол по упрощенным правилам	Баскетбол по упрощенным правилам	Игра с педагогом	«Ловишки с ленточками»
Игра малой подвижности	Подведение итогов, рефлексия	Подведение итогов, рефлексия	Подведение итогов, рефлексия	«Светофор»

### Подготовительная к школе группа

Задачи на учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;</li> <li>- формировать осознанную потребность в двигательной активности;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</li> <li>- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> </ul>			
<b>Сентябрь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет.</p> <p>Бег: в среднем темпе (до 300 м.), высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед,</p>			
ОРУ	В движении			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. Ползание на четвереньках по скамейке; 2. Ползание на животе подтягиваясь руками по гимнастической скамейке; 3. Ползание на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами по гимнастической скамейке; 4. челночный бег (3 по 5 метров)	1. Проползание под гимнастической скамейкой; 2. Прыжки на двух ногах вперед с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой); 3. Прыжки на двух ногах назад с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой);	1. Перебрасывание мяча друг другу снизу (расстояние 3-4 метра); 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 метра); 3. Прыжки через короткую скакалку (на двух ногах), вращающуюся вперед.	1. Проползание под гимнастической скамейкой; 2. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координационных движений; 3. Метание в цель левой и правой рукой стоя, в вертикальную цель (с расстояния 4-5 м.)
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	«Моряки»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Перемени предмет»
Игра малой подвижности				



Октябрь				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, ходьба.</p> <p>Бег: с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному.</p>			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. бросание мяча вверх;</p> <p>2. бросание мяча вверх с последующим ударом об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз);</p> <p>3. Бросание мяча в верх, хлопок в ладоши, ловля мяча двумя руками;</p> <p>4. Бросание мяча в верх, поворот, ловля мяча двумя руками.</p>	<p>1. Бросание мяча в горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м.);</p> <p>2. Прыжки на одной ноге через веревку;</p> <p>3. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см.)</p>	<p>1. Метание на дальность (6-12 м.) левой и правой рукой;</p> <p>2. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый;</p> <p>3. Прыжки вверх с места доставая предмет, подвешенный на 25-30см. выше поднятой руки.</p>	<p>1. Прыжки в вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки;</p> <p>2. Метание в движущуюся цель;</p> <p>3. Пролезание в обруч разными способами;</p>
Подвижная игра	«Спасатели спешат на помощь»	«Полоса препятствий»	«Догони свою пару»	«Краски»
Игра малой подвижностью				
Ноябрь				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет.</p> <p>Бег: в среднем темпе (до 300 м.), высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед,</p>			
ОРУ	В движении с мячом			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. Передача мяча двумя руками друг другу двумя руками от груди;</p> <p>2. Передача мяча двумя руками друг другу одной рукой от плеча;</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой;</p> <p>2. Ведение мяча передавая его из одной руки в другую;</p> <p>3. Ведение мяча одной рукой, с остановкой по сигналу;</p>	<p>1. Ловля летящего мяча на уровне груди;</p> <p>2. Ловля летящего мяча над головой;</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы;</p>	<p>1. Бить по мячу ногой, попадать в предметы;</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую;</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину от плеча.</p>

	от груди в движении.	4. Ведение мяча в разных направлениях.		
Подвижная игра	«Найди свое место»»	«Найди свое место»	«Баскетбол»	Баскетбол
Игра малой подвижност и	«Совушка»		«Жмурки»	
<b>Декабрь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, ходьба.</p> <p>Бег: с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному.</p>			
ОРУ	С гимнастической палкой			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы;</p> <p>2. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</p> <p>3. Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).</p>	<p>1. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</p> <p>2. Попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места;</p> <p>3. Попадание шайбой в ворота, ударять по ней после движения;</p>	<p>1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы;</p> <p>2. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</p> <p>3. Попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места;</p> <p>4. Попадание шайбой в ворота, ударять по ней после движения;</p>	<p>1. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</p> <p>2. Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).</p> <p>3. Попадание шайбой в ворота, ударять по ней после движения;</p>
Подвижная игра	«Коршун и наседка»	«Не попадись!»	«Два мороза»	«Стоп»
Игра малой подвижност и	«Совушка»			
<b>Январь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>Бег: в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий;</p>			
ОРУ	С канатом			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. Прыжки через канат</p> <p>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>1. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с мячом, зажатым между колен</p>	<p>1. прыжки из стороны в сторону по координационно й лестнице</p> <p>2. прыжки на двух ногах прямо продвигаясь</p>	<p>1. «Не урони мешочек» ходьба по скамейке с мешочком на голове;</p> <p>2. «Подбрось-поймай» подбрасывание и</p>

		2. бросание мяча из положения лежа на животе	вперед по координационной лестнице	ловля мешочка двумя руками, затем одной рукой; 3. «Меткая команда» метание мешочков в цель.
Подвижная игра	«Удочка»	«Передача мяча	«Вертолеты»	«Быстро по кругу»
Игра малой подвижности	«Кто ушел»	«Какие бывают мячи?»	«Землемеры»	«Сороконожки»
<b>Февраль</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа,			
ОРУ	С мячом			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. «Проползи» ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, затем «уголок» на гимнастической стенке и спуск с нее по наклонной доске; 2. «Пройди по мостику» ходьба по доске руки в стороны с гантелями в руках;	<i>Полоса препятствий в парах</i> 1. «Встречная эстафета» пары разбиваются на две команды, становятся напротив гимнастических скамеек, расположенных параллельно друг другу. По сигналу ползу по скамейке на животе подтягиваясь руками. Выигрывает команда, быстрее перебравшаяся на противоположную сторону; 2. Прыжки «Из круга в круг» парами на двух ногах из обруча в обруч, держась за руки. Прыжки на носках; 3. Перебежки «Спина к спине» играющие стоят парами, спиной к	1. Ходьба по гимнастической скамейке, затем пролезание в обруч, подвешенный над скамейкой; 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мягкие модули; 3. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1. Прыжки командой через канат лежащий горизонтально перед ногами по сигналу; 2. прыжки командой боком; 3. Ползание в упоре лежа по дорожке из канатов.

		друг другу, держась за руки. Пары движутся друг за другом, первый в паре идет прямо и ведет за руки второго, идущего спиной вперед, затем игроки меняются местами;		
Подвижная игра	«Фантазеры»	«Салки парами	«Рыбки»	«Хвостики»
Игра малой подвижност и	«Зеркало»	«Музыкальная пауза»	«Сделай фигуру»	«Упражнения на дыхание»
<b>Март</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в приседе и полуприседе, спиной веред, под музыку. Бег: в колонне по одному, спиной вперед, с преодолением препятствий;			
ОРУ	Без предметов			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; 2. обведение мяча между предметов; 3. отбивание мяча о стенку.	1. отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; 2. обведение мяча вокруг предметов; 3. отбивание мяча о стенку.	1. передача мяча ногой друг другу (расстояние 3-5 м); 2. обведение мяча между предметов; 3. игра по упрощенным правилам.	1. передача мяча ногой друг другу (расстояние 3-5 м); 2. обведение мяча между и вокруг предметов; 3. игра по упрощенным правилам.
Подвижная игра	«Будь внимателен»	«Будь внимателен»	футбол	футбол
Игра малой подвижност и	«Не задень»	«Найди себе пару»	«Не задень»	«Найди себе пару»
<b>Апрель</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: в колонне по одному, по диагонали, обычным, гимнастическим шагом, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), под музыку. Бег: на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед; в колонне по одному, с преодолением препятствий.			
ОРУ	С гимнастической палкой			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. бросание мяча вверх с поворотом вокруг себя; 2. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши;	1.Бег из стартового положения сидя по-турецки; 2. отбивание теннисного мяча о пол и ловля его;	1. прыжки через обруч двумя ногами вместе; 2. прыжки через обруч с ноги на ногу;	1. прыжки через короткую скакалку на двух ногах; 2. прыжки через короткую

	3. Бросание мяча сидя из-за головы в даль.	3. подбрасывание теннисного мяча вверх и ловля его.	3.челночный бег (3 по 5 м).	скакалку с ноги на ногу; 3. метание теннисного мяча в горизонтальную цель стоя на коленях с расстояния 4-5 м.
Подвижная игра	«Горелки»	«Волк во рву»	«Лягушки и аист»	«Ловкие обезьянки»
Игра малой подвижности	«Совушка»	«Кого назвали тот ловит мяч»	«Стоп»	«Кто самый меткий»
<b>Май</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, по кругу, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед под музыку.</p> <p>Бег: в среднем темпе (до 300 м.), высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, в колонне по одному.</p>			
ОРУ	Без предмета			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	<p>1. Бросание биты сбоку занимая правильное исходное положение;</p> <p>2. Выбивание городков с полукона наименьшим количеством бит;</p> <p>3. Выбивание городков с кона наименьшим количеством бит.</p>	<p>1. Выбивание городков с полукона наименьшим количеством бит;</p> <p>3. Выбивание городков с кона наименьшим количеством бит.</p>	<p>1. перебрасывание волана правильно удерживая ракетку на сторону партнера без сетки;</p> <p>2. перебрасывание волана правильно удерживая ракетку на сторону партнера через сетку.</p>	<p>1. передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</p> <p>2. сбить мячом городошную фигуру;</p> <p>3. забивать мяч в ворота;</p>
Подвижная игра	«кто быстрее построит фигуру»	Мини соревнования	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»	«Футбол по упрощенным правилам»
Игра малой подвижности	Подведение итогов, рефлексия	Подведение итогов, рефлексия	«Кто самый меткий?»	Подведение итогов, рефлексия
<b>Июнь</b>				
Вводная часть занятия	<p>Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, под музыку.</p> <p>Бег: в колонне по одному, в чередовании, прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.).</p>			
ОРУ	Без предмета			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1. Езда на двух колесном	1. езда на двух колесном	Эстафеты на самокате:	1. езда на двухколесном

	самокате по прямой; 2. езда на двух колесном самокате по кругу; 3. езда на двухколесном самокате «змейкой».	самокате по кругу; 2. езда на двухколесном самокате «змейкой». 3. езда на двух колесном самокате объезжая препятствия .	1. Езда по прямой до конуса, объехать его и вернуться обратно; 2. езда по кругу вокруг одного обруча, затем вокруг второго; 3. Езда «змейкой»;	самокате по большому кругу на скорость!
Подвижная игра	«кто скорее на самокате доедет до финиша?»	«кто скорее на самокате доедет до финиша?»		«Дорожка препятствий»
Игра малой подвижност и	«Совушка»	«Стоп»	«Угадай кто ушёл?»	«Построй фигуру»
<b>Июль</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: в колонне по одному, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, Бег: в колонне по одному, с преодолением препятствий, в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий.			
ОРУ	Без предмета			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1.Езда на двух колесном велосипеде по прямой; 2. езда на двух колесном велосипеде по кругу; 3. езда на двухколесном велосипеде «змейкой».	1.езда на двух колесном велосипеде по кругу; 2. езда на двухколесном велосипеде «змейкой». 3.езда на двух колесном велосипеде объезжая препятствия .	Эстафеты на велосипеде: 1. Езда по прямой до конуса, объехать его и вернуться обратно; 2. езда по кругу вокруг одного обруча, затем вокруг второго; 3. Езда «змейкой»;	1. езда на двухколесном велосипеде по большому кругу на скорость!
Подвижная игра	«Коршун и наседка»	«кто скорее на самокате доедет до финиша?»	«Гори, гори, ясно!»	«Дорожка препятствий»
Игра малой подвижност и	«Совушка»	Рефлексия	Рефлексия	«Прятки»
<b>Август</b>				
Вводная часть занятия	Ходьба: в колонне по одному, с поворотами обходя 10 и более предметов, с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Бег: с разной скоростью 2–3 минуты,			
ОРУ	Без предмета в движении			
	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
Основная часть	1.перебрасывание мяча друг другу	1. забрасывание мяча в корзину	1. ведение мяча одной рукой, передавая его из	1.ведение мяча одной рукой, передавая его из

	<p>двумя руками стоя на месте;</p> <p>2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками в движении приставными шагами.</p>	<p>двумя руками из-за головы;</p> <p>2. забрасывание мяча в корзину от плеча;</p> <p>3. ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую.</p>	<p>одной руки в другую;</p> <p>2. ведение мяча одной рукой, двигаясь вправо;</p> <p>3. ведение мяча одной рукой, двигаясь влево;</p>	<p>одной руки в другую останавливаясь по свистку;</p> <p>2. забрасывание мяча в корзину от плеча;</p>
Подвижная игра	«Чья команда забросит больше мячей в корзину?»	Баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбол по упрощенным правилам
Игра малой подвижности	«Совушка»	Подведение итогов, рефлексия		

## Перечень программно-методического обеспечения.

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бережнова О.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Мальши-Крепыши». -М.: ИД «Цветной мир», 2017. – 136с.</li> <li>2. Волошина Л.Н. «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке сдачи норм ВФСК ГТО/ Под. Ред. Л.Н. Волошиной, И.А.Лыковой. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2020. – 88с.</li> <li>3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.</li> <li>4. Чеменева А. А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»)</li> </ol>
<b>Педагогическая диагностика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Верещагина Н.В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 4—5 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.</li> <li>6. Верещагина Н.В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 5—6 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.</li> <li>7. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 6—7 лет в группе детского сада/ составитель Н. В. Верещагина. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 16 с.</li> </ol>