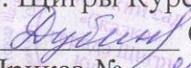


муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области

306530 Курская область, г. Щигры, ул. Степная, д.17 Тел.8(47145)4-14-66

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 30.08 2024 год.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Сказка»
г. Щигры Курской области
 О.А Дубина
Приказ № 84
от 30.08 2024 год.

Рабочая учебная программа инструктора по физической культуре на 2024- 2025 учебный год

Составила:
инструктор
по физической культуре
И.Г. Солпанова

Щигры, 2024

№п/п	Содержание программы	Стр.
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2-3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Принципы и подходы формирования программы	3-4
1.4.	Характеристика особенностей развития детей воспитывающихся в ДООУ.	4-18
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	18-20
1.6.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	20-22
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДООУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.	22-23
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	23-31
2.3.	Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	31- 33
2.4.	Традиции, праздники, мероприятия сложившиеся в МКДОУ	33
III.	Организационный раздел	
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.	34
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	34-35
3.3.	Организация образовательной деятельности.	35-39
3.4.	Перспективный план работы на учебный год.	40-44
3.5.	Комплексно – тематическое планирование.	45-81
3.6.	Перечень литературных источников.	82
IV.	Дополнительный раздел	
4.1	Краткая презентация рабочей программы.	83-84

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре базируется на содержании основной образовательной программы МКДОУ «Детский сад «Сказка» г. Щигры Курской области».

- Приказ Минпросвещения России № 1028 от 25 ноября 2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ №237н от 21 апреля 2023 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 от «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к выполнению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ №65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. №ИР-535/0/ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей!».
- Устав МКДОУ «Детский сад «Сказка» г. Щигры Курской области
- Локальные акты учреждения.

Программа основывается на методические разработки:

- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Мозаика – синтез, 2022
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. Мозаика – синтез, 2015
- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» . Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. Мозаика – синтез, 2022
- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» .Подготовительная к школе группа детского сада. Для занятий с детьми 6-7 лет. Мозаика – синтез, 2020
- Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика» . Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.
- Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.
- Л. И. Пензулаева. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений разработана на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко.

Рабочая программа определяет объем, планируемые результаты, содержание и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию детей от 3 до 7 лет в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников дошкольной образовательной организации, учитывает образовательные потребности и запросы воспитанников и их семей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей и комбинированной направленности.

1.2. Цели и задачи Программы

Основные цели и задачи соответствуют ОП ДО Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. и включает подразделы:

- совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы.
- расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха.

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 ребенка 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 нормам и 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОСДО:

- 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 дошкольного возраста, а также педагогических работников¹ (далее вместе – взрослые);

¹ Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание

- 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).

1.4. Характеристики особенностей развития детей воспитывающихся в ДОО

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастная категория	Направленность группы	Количество групп	Количество детей
3-4 года	общеразвивающая	1	15
4-5 лет	общеразвивающая	2	28
5-6 лет	общеразвивающая	1	18
5-6 лет	Комбинированной направленности	1	14
6-7 лет	общеразвивающая	2	34
Всего 7 групп - 109 детей			

Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег

в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **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: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Возрастные особенности детей от 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе 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.

1) **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 огибаемая 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 2x5 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 поясе; 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 поднимание 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; поднимание 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 подниманием 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, в рассыпную; 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.

2) **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).

3) **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.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **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.

5) **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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, 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.

Возрастные особенности детей от 5 лет до 6 лет.

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.

1) 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); впрыгивание 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; перекладывание 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 перекладывание 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. Рекомендуются 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 равенство 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.

2) **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 взаимовыручку, 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.

3) **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 полукона (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.

4) **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.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой»

(прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **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).

6) **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 том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, 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 организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. 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.

Возрастные особенности детей от 6 лет до 7 лет.

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.

1) 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; взлезание 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); взлезание 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; впрыгивание 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: поднятие 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 поднятие 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 том числе, 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 обруч одной

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 а 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.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, 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 духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **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): 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.

4) **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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) **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 спортивным 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.

6) **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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, 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 том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40

минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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 нормам и 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.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей Программы

Планируемые результаты освоения Программы к 4 годам	
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; - ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
Планируемые результаты освоения Программы к 5 годам	

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, - ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; - ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
----------------------------	---

Планируемые результаты освоения Программы к 6 годам

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
----------------------------	---

**Планируемые результаты на этапе завершения освоения образовательной программы
(к концу дошкольного возраста):**

Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на
----------------------------	--

	<p>местности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.
--	---

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цель педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (п. 3.2.3 ФГОС ДО), которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- ❖ - *планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;*
- ❖ - *целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (п. 4.3 ФГОС ДО; п.16.3 раздел II ФОП ДО).*
- ❖ - *освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся (п. 4.3 ФГОС ДО).*

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Периодичность проведения педагогической диагностики:

- на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика);

- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (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 педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующей образовательной области.

Наблюдая за поведением ребенка, 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 ребёнка, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно.

Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволяет педагогу 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.

Результаты наблюдения дополняются беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Критерии для определения результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования

в образовательной области «Физическое развитие»

Сформировано - 2

Ребёнок выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, чётко, ритмично, выразительно. Владеет необходимыми навыками и применяет их самостоятельно. Без помощи взрослого, выполняет перестроения, прыжки, метание, лазанье, ползание, упражнения с мячом, со скакалкой, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы по разделу «Физическая культура» для данного возраста, предусмотренные программой. Принимает активное участие в спортивных и подвижных играх, умеет самостоятельно организовать игру, знает правила игр, проявляет творчество.

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако в некоторых случаях ему требуется помощь педагога.

Частично сформировано - 1

В большинстве случаев ребёнок пытается справиться с заданиями сам, делает это в полном объёме, рекомендуемом программой для данного возраста. Ребёнок знает правила подвижных игр, может их объяснить, проявляет активность в организации игр, часто проявляет творчество, но при выполнении упражнений движения ребёнка бывают робкими. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Недостаточно развита координация движений, не всегда справляется с заданием. Помощь педагога оказывает положительное влияние на действия ребёнка.

Не сформировано - 0

Ребёнок малоактивен. При выполнении упражнений движения ребёнка робкие, неловкие, скованные. Ребёнок не имеет умений, предусмотренных программой для данного возраста, испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений, редко проявляет творчество. Ребёнок не справляется с заданием, отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, по большинству компонентов не укладывается в нормы для данного возраста, предусмотренные программой, не проявляет желания заниматься физкультурной деятельностью. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ.

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОУ по основному направлению развития детей дошкольного возраста физического развития.

В образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 3 до семи - восьми лет. Более конкретное и дифференцированное по возрастам описание воспитательных задач приводится в Программе воспитания.

**Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.*

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

Основные цели и задачи соответствуют ОП ДО Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. и включает подразделы:

- ◆ совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
- ◆ обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы.
- ◆ расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- ◆ формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха.

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 ребенка 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 нормам и 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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 ребенка 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 нормам и 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

В компонент ДОУ включено использование в работе педагогов с детьми:

- скалодрома;
- футбола;
- тренажёров.

Региональный компонент. Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Курской области.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

*Согласно ФГОС ДО педагоги учреждения используют различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Формы работы

Формы работы по образовательным областям

Направления развития и	Формы работы
------------------------	--------------

образования детей (далее – образовательные области):	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

**Образовательная область "Физическое развитие"
по модулю «Здоровье» и по модулю «Физическая культура»
связь с другими образовательными
областями**

1 «Социально-коммуникативное»	
«Социализация»	Формирование: - гендерной, семейной принадлежности, - патриотических чувств, - чувства принадлежности к мировому сообществу
«Труд»	формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам
«Безопасность»	формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности
2 «Познавательное развитие»	
	формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных

	математических представлений
3 «Речевое развитие»	
«Чтение художественной литературы»	использование художественных произведений для обогащения содержания области
«Речевое общение»	развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.

4 «Художественно-эстетическое развитие»	
«Художественное творчество»	развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства
«Музыка»	
5 «Физическое развитие»	
«Физическая культура» «Здоровье»	Развитие мелкой моторики

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни			
	- щадящий режим / в адаптационный период/	1 младшая группа	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели, медик, педагоги
	- гибкий режим дня	Все группы	ежедневно	
	- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	ежедневно	все педагоги, медик
	- организация благоприятного			

	микроклимата			
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	 2р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, велосипеды и др.)	Во всех группах	2р. в неделю	Воспитатели

2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1р. в неделю 1 р. в месяц	Инструктор ф/ры
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, Муз. Рук.
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1	Витамиотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции)	Воспитатели медсестра

			в группе)	
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели мл. воспитатели
4.4.	Мытье рук. лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
5. Физкультминутки (в середине статистического занятия)	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно не менее 2 мин	Ежедневно не менее 2 мин	Ежедневно не менее 2 мин	Ежедневно не менее 2 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин

вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы				
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин	Ежедневно до 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности			

	50 мин	55мин	1 час	2час 10 мин
--	--------	-------	-------	-------------

Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя
---	---

- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года
- Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю
- Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

<i>фактор</i>	<i>мероприятия</i>	<i>Место и режим дня</i>	<i>периодичность</i>	<i>дозировка</i>	<i>2-3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	Полоскание горла кипяченой водой	После обеда	ежедневно	50-70мл р-ра нач. t воды +36 до +20		+	+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь-август ежедневно	нач. t воды +18 +20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны на прогулке	после сна на прогулке	ежедневно, в течение года июнь-август	5-10 мин., в зависимости от возраста —	+	+	+	+	+

	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	_____	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин	+	+		+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15мин		+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2раза в неделю				+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1раз в неделю				+	+

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирижерскую помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.3. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачи сотрудничества педагогов с семьями воспитанников:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимопомощи и взаимопроникновения в проблемы друг друга;
- активизировать и обобщать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- привлечь родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Содержание и условия сотрудничества.

В сотрудничестве с родителями педагоги стремятся к позиции поддержки, соучастия, сопереживания им в сложном процессе осознания материнских и отцовских функций.

Стремление воспитателя к диалогу – важнейшее условие доверительного общения с родителями.

Воспитатель продумывает способы вовлечения родителей в педагогический процесс.

Ежегодный анализ типологии семей воспитанников помогает педагогам ориентироваться в педагогических потребностях родителей и осуществлять дифференцированное общение с ними.

Формы работы с родителями в ДОУ

- родительские собрания (групповые, общие);
- дни открытых дверей;

педагогические советы с участием родителей;
 практикумы;
 праздники;
 презентации педагогических проектов;
 досуговые мероприятия;
 индивидуальные и групповые тематические консультации;
 наглядная информация.

Основные приоритеты совместного с родителями развития ребенка дошкольного возраста:

Развитие детской любознательности;
 Развитие связной речи;
 Развитие самостоятельной игровой деятельности детей;
 Установление устойчивых контактов ребенка со сверстниками и развитие дружеских взаимоотношений;
 Воспитание уверенности, инициативности дошкольников в детской деятельности и общении со взрослыми и сверстниками.

Содержание взаимодействия с семьей по направлениям развития ребенка

<p>Физическое развитие</p>	<p>Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.</p> <p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).</p> <p>Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.</p> <p>Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое</p>
-----------------------------------	--

	<p>здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.</p>
--	---

2.4. Традиции, сложившиеся в МКДОУ

п/п	Мероприятие	Тема	Периодичность	Сроки
1.	«Малые олимпийские игры»	Оценка индивидуального развития детей	1 раз в год	Май
2.	Мамин день		1 раз в год	Ноябрь
3.	Спортивные соревнования	«Папа, мама, я - спортивная семья»	1 раз в год	Ноябрь
4.	Дни здоровья		2 раза в год	Ноябрь, апрель
5.	День защитников Отечества		1 раз в год	Февраль
6.	Клуб «Бабушка сударушка»	Проводы масленицы. День здоровья с бабушкой.	1 раз в год	Апрель
7.	День семьи Посвященное Международному Дню семьи		1 раз в год	Май

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-технические условия реализации Программы включают в себя требования.

Требования к материально – техническим условиям реализации Программы:

- определяемые в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами;
- определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённости помещений развивающей предметно – пространственной средой;
- материально – техническому обеспечению программы: учебно –методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Предметно – средовая модель ДОУ включает внешние и внутренние условия.

Внешние условия:

- расположения и экологическая ситуация вокруг ДОУ.

Внутренние условия:

- кадровый ресурс;
- материально – технические ресурсы

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МКДОУ «Детский сад «Сказка», группы и территории, прилегающей к МКДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Организация образовательного пространства, разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- двигательную активность в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно- пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

В физкультурном зале представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивное оборудование яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги, цветные мягкие модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Наименование помещений и объектов на территории ДОУ	Оснащение
Групповые помещения	-детская мебель для практической деятельности;

(количество -8)	-уголок физического развития: набор кегли, обручи, мешочки с песком, кольцеброс, флажки, султанчики, мячи,
Раздевальная комната (количество -8)	-выставки детского рисунка, поделок по реализуемым темам; -информационный уголок для родителей.
Спортивный зал	Стационарное оборудование: Гимнастическая стенка-5. Переносное оборудование: башня для лазанья-1, гимнастическая скамейка- 4, бревно гимнастическое напольное -1, бревно круглое -1, баскетбольный щит -1, мягкие кубики -8, гири полая детская -4, стойка для игровых пособий -2, стойка для гимнастических палок -1, стойка для прыжков – 2, гимнастические палки 60 см -18, батут- 2, тренажер беговая дорожка- 2, велотренажер детский -2, диск «Здоровья»-10, ворота для мини футбола - 2, мячи д 25 -25, скакалки L- 150 0см -10 , мешок с грузом -10, дуги 110см -1, дуги 50см -2, дуги 42см – 2, дуги 40см – 2, маты -2, дорожка мат 1,8м. -2, стойки -3, стелаж производственный -1, гантели -20, кольцо плоское 180 см-10, деревянные кольца -10, диск плоский деревянный-12, кегли-12, мячи д. 10см.-12, канат гладкий -2, дорожка балансир (лестница веревочная)-1, набор игровой «На старт»-1, качалка - мостик-1, доска гладкая с защимом-1, доска ребристая-1, обручи -10, обручи д-60 -24, мишень – щит -2, мячи д-150мм -25, мячи д-23см резиновые -25 , ракетки в чехле (бадминтон) -5, кольцеброс -2, набор «Городки»-2.
Спортивная площадка	Стационарное оборудование: брусья, гимнастическая лестница, тренажер гусеница, тренажер рукоходная волна, баскетбольное кольцо. Переносное оборудование: гимнастические скамейки
Площадки групповые	Стационарное оборудование: гимнастические лестницы, лабиринт кошки.

3.3. Организация образовательной деятельности.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 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:

- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

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

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа

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

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Организация образовательной деятельности
по физической культуре на текущий учебный год.**

Дни Недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группы					
II младшая	9:00–9:15	—	9:30-9:45 на воздухе	—	9:00–9:15
Средняя «А»	9:25-9:45		9:00–9:20	—	9:25-9:45 на воздухе
Средняя «Б»	11:15-11:35	9:15-9:35	—	10:10–10:30 на воздухе	—
Старшая «А»	—	9:45-10:10	—	9:35-10:00	09:55-10:20 на воздухе
Старшая «Б»	—	10:20-10:45	—	9:00-9:25	10:30-10:55 на воздухе
Подготовительная группа «А»	9:55-10:25	—	10:35-11:05	10:40-11:10 на воздухе	
Подготовительная группа «Б»	10:35-11:05	—	9:55-10:25	11:20-11:50 на воздухе	

**График работы инструктора по физической культуре МКДОУ «Детский сад «Сказка»
на 2024-2025 учебный год**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
08ч.00м.-14ч.00м.	08ч.00м.-14ч.00м	08ч.00м.-14ч.00м	08ч.00м.-14ч.00м	08ч.00м.-14ч.00м

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре
МКДОУ «Детский сад «Сказка» на 2024-2025 учебный год**

Дни недели	Содержание деятельности	Время	Группы
понедельник	Подготовка спортивного зала к проведению утренней зарядке. Проветривание спортивного зала, влажная уборка	8.00-8.50	8.10 Пмл.гр. «Солнышко» 8.20 средняя «Теремок» «Улыбка» 8.30 старшая «Веснушки» «Колобок» 8.40 под.гр. «Гномики» «Цветик-семицветик»
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала.	08.50-11.35	09.00. Пмл.гр «Солнышко» 09.25 ср.гр. «Теремок» 09.55. под.гр «Гномики» 10.35 под.гр. «Цветик-семицветик» 11.15 ср.гр«Улыбка»
	Уборка зала и спортивного оборудования. Проветривание.	11.35-12.00	
	Индивидуальная работа с детьми. Работа с документацией (планирование). Участие в методической работе ДОУ. Кварцевание	— 12.00-14.00 13.00-14.00	
Вторник	Подготовка спортивного зала к проведению утренней зарядке. Проветривание спортивного зала, влажная уборка	8.00-8.50	8.10 Пмл.гр. «Солнышко» 8.20 средняя «Теремок» «Улыбка» 8.30 старшая «Веснушки» «Колобок» 8.40 под.гр. «Гномики» «Цветик-семицветик»
	Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. Проветривание спортивного зала между НОД, влажная уборка.	08.50-9.00	
	НОД по образовательной области «Физическая культура»	09.00-10.45	09.15 ср. гр «Улыбка» 09.45 ср.гр. «Веснушки» 10.20 ст.гр. «Колобок»
	Влажная уборка зала.	10.45-11.00	

	Уборка спортивного оборудования. Проветривание.		
	Индивидуальная работа с детьми.	11.00-12.00	
	Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ. Кварцевание.	12.00-14.00 13.00-14.00	
среда	Подготовка спортивного зала к проведению утренней зарядке. Проветривание спортивного зала, влажная уборка	8.00-8.50	8.10 Пмл.гр. «Солнышко» 8.20 ср.гр. «Теремок» «Улыбка» 8.30 ст.гр. «Веснушки» «Колобок» 8.40 под.гр. «Гномики» «Цветик-семицветик»
	Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. Проветривание спортивного зала между НОД, влажная уборка	08.50-09.00	
	НОД по образовательной области «Физическая культура».	09.00-11.05	09.00 Пмл.гр «Теремок» 09.30 ср.гр. «Солнышко» 09.55 под.гр. «Цветик- семицветик» 10.35 под.гр. «Гномики»
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание. Индивидуальная работа с детьми. Работа с документацией (диагностика, планирование). Участие в методической работе ДОУ Кварцевание.	11.05-11.15 11.15-12.00 12.00-14.00 13.00-14.00	
четверг	Подготовка спортивного зала к проведению утренней зарядке. Проветривание спортивного зала, влажная уборка	8.00-8.50	8.10 Пмл.гр. «Солнышко» 8.20 средняя «Теремок» «Улыбка» 8.30 старшая «Веснушки» «Колобок» 8.40 под.гр. «Гномики» «Цветик-семицветик»
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка.	08.50-09.00	
	Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД. Проветривание спортивного зала	09.00-11.50	09.00 ст.гр. «Колобок» 09.35 ст.гр. «Веснушки» 10.10 ср.гр. «Улыбка» 10.40 под.гр. «Гномики»

	между НОД. НОД по образовательной области «Физическая культура».		11.20 под.гр. «Цветик-семицветик»
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание.	11.50-12.00	
	Индивидуальная работа с детьми	-	
	Работа с методической литературой. Подготовка консультативного материала для педагогов (родителей). Консультативная работа с педагогами (родителями). Изготовление пособий для НОД по физической культуре, спортивных праздников Кварцевание помещения.	12.00-14.00 13.00-14.00	
пятница	Подготовка спортивного зала к проведению утренней зарядке. Проветривание спортивного зала, влажная уборка	8.00-8.50	8.10 Пмл.гр. «Солнышко» 8.20 средняя «Теремок» «Улыбка» 8.30 старшая «Веснушки» «Колобок» 8.40 под.гр. «Гномики» «Цветик-семицветик»
	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре. Проветривание спортивного зала. Влажная уборка	08.50-09.00	
	НОД по образовательной области «Физическая культура». Проветривание спортивного зала между НОД. Подготовка спортивного оборудования в соответствии с задачами НОД	09.00-10.55	09.00 Пмл. гр. «Солнышко» 09.25 ср. гр. «Теремок» 09.55 ср.гр. «Веснушки» 10.30 ст.гр. «Колобок»
	Индивидуальная работа с детьми	10.55-12.00	
	Влажная уборка зала. Уборка спортивного оборудования. Проветривание.	12.00-12.30	
	Работа по написанию планов. Работа с методической литературой Кварцевание помещения	12.30-14.00 13.00-14.00	

3.4. Перспективный план работы на учебный год

№ п\п	Форма работы	Основные направления	Содержание	Сроки
1	Работа с детьми	Диагностическое направление	1.Обследование детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп	Май
		Образовательная деятельность	<p>. Совершенствование функций формирующегося организма, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств и способностей; • накопление и обогащение двигательного опыта детей; • формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; • формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; • управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности в процессе организации спортивных командных игр, школы мяча, игр-эстафет) <p>по примерной общеобразовательной Программе дошкольного образования “От рождения до школы” под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ООД по физической культуре во всех группах 2. Индивидуальная работа по развитию движений 3. Участие в городских спортивных мероприятиях 4. Проведение физкультурных развлечений 5. Проведение физкультурных праздников 6. Совместные занятия детей и родителей подготовительной группы, в рамках реализации проекта. 7. Показ открытого занятия. 	<p>В течение года По расписанию</p> <p>По плану</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>2 раза в год</p> <p>Октябрь – апрель</p> <p>Октябрь - май</p>
		Физкультурно-оздоровительная работа	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья:</p> <p>. Игровой самомассаж.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Дыхательно-звуковая гимнастика. 3. Ритмическая гимнастика. 4. Упражнения по профилактике плоскостопия и укреплению опорно-двигательного аппарата 5. Оздоровительно-развивающие игры. 6. Психогимнастика и релаксация. 	В течение года

			развлечений.	
3.	Работа с родителями	Консультативное направление.	<p>Цель: создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей через:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с целями и задачами физического воспитания дошкольников, способами организации двигательной деятельности в ДОО и дома; • информирование друг друга о возможностях, достижениях в решении задач по физическому развитию и формированию ЗОЖ у дошкольников; • привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях. • тематическое оформление стенда «Здоровье и спорт», «Спортивные таланты» <p>1. Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Система взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей в процессе физического развития дошкольников» • «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» • «Активный детский отдых зимой» • «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» • «Формирование осанки у детей дошкольного возраста» • «Оздоровление в детском саду» • Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей. <p>2. совместных праздников</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Неделя Здоровья. • «Мамин день» • «Папа, мама, я – спортивная семья» • «День защитников Отечества» • «Проводы зимы. Масленица» • «День здоровья с Бабушкой» • «Малые Олимпийские игры» • «День семьи» 	<p>В течение года(групповые стенды).</p> <p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>В течение года</p> <p>октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Май</p>
		Совместная деятельность		

			<ul style="list-style-type: none"> • Проведение совместных занятий в рамках реализации проекта <p>3.Выступление на групповых родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Требования к спортивной форме на занятиях по физической культуре» - все группы • Советы для воспитателей и родителей «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» 	Сентябрь – апрель
4	Методическая работа		<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в методических объединениях. 2. Участие в педсоветах. 3. Работа в творческой группе. 4. Участие в конкурсах. 5. Оформление информационных стендов. 6. Работа над пополнением материально-методической базы физкультурного зала (изготовление нестандартного и приобретение нового спортивного оборудования, пособий для упражнений, игр и т.д.) 	В течение года
5.	Работа по повышению квалификации		<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в семинарах, педконференциях, педсоветах, заседаниях и открытых показах РМО. 2. Прослушивание вебинаров. 3. Изучение новинок методической литературы 4. Работа по самообразованию. 	Сентябрь - май

План досуговой деятельности.

Месяц	Мероприятия	Возрастная группа
Сентябрь	1. Музыкально-спортивный праздник «День знаний!»;	Все группы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развлечение «Здоровье дарит Айболит» 2. Неделя здоровья «Дружно, весело играя, мы здоровья прибавляем» 3. Развлечение «В здоровом теле –здоровый дух» 	<p>2мл. группа средняя группа. Старшая группа.</p> <p>подготовительная к школе группы</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Развлечение «Мы растем сильными и смелыми» 2. Развлечение «Мои друзья всегда со мной» 3. Соревнования «Осенняя Спартакиада» 4. Развлечение «Моя мама лучше всех»(Мамин день) 	<p>2 младшая группа.</p> <p>Средняя группа.</p> <p>Старшая группа.</p> <p>Подготовительная к школе группа.</p>

Декабрь	1.Развлечения «Зимние радости» 1. Досуг «Здравствуй , Зимушка –зима» 2. Развлечения « Мы играем в хоккей»	2 младшая группа Средняя группа Старшая, подготовительная к школе группы
Январь	1.Развлечения «Зимние игры и забавы» 2.День здоровья	Средняя группа, Старшая, Подготовительная к школе группы
Февраль	1.Спортивно–музыкальный праздник «Защитники Отечества» 2. Развлечение «Мой папа самый сильный» 3.Спортивная игра «Зарница»	Средняя группа 2 младшая группа Старшая, подготовительная к школе группы
Март	1. Праздник «Проводы зимы. Масленица». 2. Досуг «Подвижные игры» 3. Игры соревнования	Все группы 2младшая группа Средняя группа Старшая и подготовительная группы
Апрель	1. Соревнования «Спорт – это сила и здоровье» 2. Спортивный праздник «Папа, мама и я спортивная семья» 3.Неделя здоровья «Мы растем веселыми, крепкими, здоровыми»	Средняя группа. Старшая, подготовительная к школе группа Все группы
Май	1. Досуг «Кто быстрее?» 2. Досуг « Веселые старты» (День семьи) 3. Развлечение «Мы пожарные»	2 младшая группа. Средняя, старшая группа. Подготовительная к школе группа
Июнь	1. Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню Защиты детей. 2.Велопробег 3. Досуг «Здравствуй Лето» 4. Досуг «Встречает лето вся планета»	Все группы Подготовительная гр. Средняя группа. 2 младшая группа
Июль	1. Спортивный праздник «Слева - лето, справа –лето, до чего ж приятно это» 2. Развлечение «День Нептуна» 3.Развлечение «Мы с мячами очень дружим»	Средняя группа Старшая и подгот. группы. 2 младшая группа
Август	1. Малые Олимпийские игры. 2. Развлечение «Наперегонки с летом» 3. Досуг «До свиданья, лето!	Старшая и подгот. груп. Средняя группа. 2 младшая группа

3.5. Комплексно - тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1 стр.24	2-я неделя №2 стр.25	3-я неделя №3 стр.27	4-я неделя №4 стр.28
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 26	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 27	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 29
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя №5 стр.31	2-я неделя №6 стр.32	3-я неделя №7 стр.33	4-я неделя №8 стр. 35
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 31	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.32	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 34	На гимнастической скамейке Л. И. Пензулаева стр. 36
Основные виды движений	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 «Быстрый мяч» - Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. «Проползи – не задень» -ползание между предметами не задевая их	1 Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №9 стр.38	2-я неделя №10 стр.39	3-я неделя №11 стр.41	4-я неделя №12 стр.43
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 38	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 40	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 42	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 44
Основные виды движений	<p>1. «В лес по тропинке» Упражнение в равновесии- (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенны параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.);</p> <p>2. «Зайки – мягкие лапки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3-4м.)</p>	<p>1. «Через болото» - прыжки через предметы;</p> <p>2. «Точный пас» - прокатывание мячей;</p>	<p>1. «Прокати – не задень» - прокатывание мяча между кубиками;</p> <p>2. «Быстрые жучки» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами не задевая их (змейкой).</p>	<p>1. «Паучки»- ползание с опорой на ладони и колени;</p> <p>2. Упражнение в равновесии – ходьба по доске с выполнением задания.</p>
Подвижные игры	«Автомобили»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 -я неделя №13 стр.45	2-я неделя №14 стр.47	3-я неделя №15 стр.49	4-я неделя №16 стр.51
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Самолеты» (и бег в колонне по одному, враспынную).			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 46	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 48	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 49	На гимнастической скамейке Л. И. Пензулаева стр. 51
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки с продвижением вперед на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. «Не пропусти» - прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. «Проползи – не задень» - ползание под дугу (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки-попрыгушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Лягушонка»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №17 стр.53	2-я неделя №18 стр.55	3-я неделя №19 стр.56	4-я неделя №20 стр.59
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочком Л. И. Пензулаева стр. 54	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 55	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 57	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 59
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. «Зайки –прыгуны» прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами .	1. «Прокати – поймай»- прокатывание мяча друг другу ; 2. «Медвежата»-ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. « По тропинке» -упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической доске , ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 -я неделя №21 стр.62	2-я неделя №22 стр.63	3-я неделя №23 стр.65	4 -я неделя №24 стр.67
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 62	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 64	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 65	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.67
Основные виды движений	1. «Перешагни не - наступи»- упражнения в сохранении равновесия (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. «С пенька на пенек»- прыжки из обруча в обруч без паузы	1. «Веселые воробушки»- прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги ; 2. «Ловко и быстро!»- прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками .	1.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; 2. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1. Проползание под дугу. 2. Упражнение в сохранении равновесии -ходьба по доске с выполнением задания.
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнездышках»	«Воробушки и кот»	«Лягушки - попрыгушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть, и как мы в них играем)	«Найдем воробушка».	Ходьба в колонне по одному.	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - я неделя №25 стр.69	2-я неделя №26 стр.71	3-я неделя №27 стр.73	4 -я неделя №28 стр.74
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 70	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 71	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 73	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 75
Основные виды движений	1. «Ровным шагом» - ходьба по гимнастической доске боком приставным шагом; 2. Прыжки на двух ногах змейкой (кубики в шахматном порядке расстояние 30-40 см)	1. «Через канавку»- прыжки в длину с места через препятствия. 2. «Точно в руки» прокатывание мячей друг другу.	1. «Брось - поймай»- бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. «Муравьишки»-ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	1. «Медвежата»-ползание на четвереньках в прямом направлении; 2. Упражнение в сохранении равновесия- ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Раздувайся пузырь»	Ходьба в колонне по одному.	«Найди зайку»	«Автомобили поехали в гараж»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 -я неделя №29 стр.77	2-я неделя №30 стр.78	3-я неделя №31 стр.80	4-я неделя №32 стр.82
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 77	Л. И. Пензулаева стр. 79	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 80	С обручем Л. И. Пензулаева стр.82
Основные виды движений	1.Упражнения в равновесии - ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке (высота 25 см.)с выполнением задания; 2. «В канаву»- прыжки на двух ногах « из канавки в канавку» (ширина «канавки»30 см)	1. Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. «Точный пас»- прокатывание мяча друг другу.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. «Медвежата»-ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	1. «Проползи- не задень» -ползание с опорой на ладони и колени между предметами , не задевая их. 2. Упражнение в равновесии «По мостику»- ходьба колонной по одному по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	Кинезиологическое упражнение «колечко-цепочка- щепотка»	Кинезиологическое упражнение «колечко-цепочка- щепотка»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - я неделя №33 стр.84	2-я неделя №34 стр.86	3-я неделя №35 стр.87	4 -я неделя №36 стр.89
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр.85	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 86	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 88	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 89
Основные виды движений	1. Упражнения в равновесии -ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.); 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.)	1. «Парашютисты»- прыжки с высоты с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.»Жучки»- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Лазанье по наклонной лесенке; 2. Ходьба по гимнастической доске руки на пояс.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и цыплята»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному	Кинезиологическое упражнение «колечко-цепочка- щепотка»

Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1-3	2-я неделя №4-6	3-я неделя №7-9	4-я неделя №10-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И.. стр. 19	С флажками Пензулаева Л. И.. стр. 21	С мячом Пензулаева Л. И.. стр. 24	С малым обручем Пензулаева Л. И. стр. 27
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см.) 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3-4м. <i>Игровые упражнения</i> 4. «Не пропусти мяч»- прокатывание мячей 5. «Не задень»-прыжки на двух ногах между предметами.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой (5м) до ориентира.	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Автомобили»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»

Малоподвижные игры	«Найдем воробышка»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
--------------------	--------------------	---	---	---------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №13-15	2-я неделя №16-18	3-я неделя №19-21	4-я неделя №22-24
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимназии; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С шарфиком Пензулаева Л. И.. стр.31	Без предметов Пензулаева Л. И. стр.33	С мячом Пензулаева Л.И. стр.35	С кубиком Пензулаева Л. И.. стр.36
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»
Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №25-27	2-я неделя №28-30	3-я неделя №31-33	4-я неделя №34-36
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.39	Без предмета Пензулаева Л.И. стр.41	С мячом Пензулаева Л.И. стр.43	С флажками Пензулаева Л.И. стр.45
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

		двумя руками из-за головы		
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки».

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1-3	2-я неделя №4-6	3-я неделя №7-9	4-я неделя №10-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С платочком Пензулаева Л.И. стр.48	С мячом Пензулаева Л.И. стр.50	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.52	С кубиками Пензулаева Л.И. стр.55
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

	ограниченной площади опоры (20см)	5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	обруча в обруч	
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №13-15	2-я неделя №16-18	3-я неделя №19-21	4-я неделя №22-24
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И.. стр 58	С мячом Пензулаева Л.И.. стр.59	С шарфиком Пензулаева Л.И. стр.61	С обручем Пензулаева Л.И.. стр.63
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком

Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №25-27	2-я неделя №28-30	3-я неделя №31-33	4-я неделя №34-36
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И.. стр.65	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр.67	С мячом Пензулаева Л.И. стр.69	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.74
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке

Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1-3	2-я неделя №4-6	3-я неделя №7-9	4-я неделя №10-12
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.73	С обручем Пензулаева Л.И. стр.74	С мячом Пензулаева Л.И.стр.76	С флажками Пензулаева Л.И.. стр.78
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя №13-15	2-я неделя №16-18	3-я неделя №19-21	4-5-я неделя №22-23
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.81	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.82	С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.84	С шарфиком Пензулаева Л.И. стр.86
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»

Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»
--------------------	-------------------------------	----------------------	---	----------------------------

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №25-27	2-я неделя №28-30	3-я неделя №31-33	4-я неделя №34-36
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.88	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.90	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.91	С мячом Пензулаева Л.И. стр.93
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом

**Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1-3	2-я неделя №4-6	3-я неделя №7-9	4-я неделя №10-12
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
ОРУ	<p>Без предметов Пензулаева Л.И. стр.16</p>	<p>С мячом Пензулаева Л.И. стр.22</p>	<p>Без предметов Пензулаева Л.И. стр.25</p>	<p>С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.29</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»

Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»
--------------------	---------------------	---	---	--------------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №13-15	2-я неделя №16-18	3-я неделя №19-21	4-5 -я неделя №22-24
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.33	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.37	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.41	С обручем Пензулаева Л.И. стр.45
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №25-27	2-я неделя №28-30	3-я неделя №31-33	4-я неделя №34-36
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.50	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.54	С мячом Пензулаева Л.И. стр.57	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр.60
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом

Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №37-39	2-я неделя №40-42	3-я неделя №43-45	4-я неделя №46-48
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. стр.65	С флажками Пензулаева Л.И. стр.68	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.72	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.75
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине

		нога в середине)		
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №49-51	2-я неделя №52-54	3-я неделя №55-57	4-5-я неделя №58-60
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.81	С шарфиком Пензулаева Л.И. стр.84	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр.87	С обручем Пензулаева Л.И. стр.90
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и

	мяча из одной руки в другую	(баскетбольный вариант)	друг другу 5. Кружение парами	левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвижные игры	«Летает – не летает».	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №61-63	2-я неделя №64-66	3-я неделя №67-69	4-я неделя №70-72
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.94	С мячом Пензулаева Л.И. стр.98	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр.101	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.104
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунские до 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке

	обозначенного места	4. Прыжки в высоту	мячей	
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №73-75	2-я неделя №76-78	3-я неделя №79-81	4-я неделя №82-84
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.109	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.112	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.116	С обручем Пензулаева Л.И. стр.119
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»

Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук
--------------------	----------------------------------	------------------	-----------------	-----------------------------

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №85-87	2-я неделя №88-90	3-я неделя №91-93	4-я неделя №94-96
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.124	С шарфиком Пензулаева Л.И. стр.127	С малым мячом Пензулаева Л.И. стр.130	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.134
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №97-99	2-я неделя №100-102	3-я неделя №103-105	4-я неделя №106-108
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.138	С флажками Пензулаева Л.И. стр.142	С мячом Пензулаева Л.И. стр.145	С обручем Пензулаева Л.И. стр.149
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

**Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №1-3	2-я неделя №4-6	3-я неделя №7-9	4-я неделя №10-12
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр10	С флажками Пензулаева Л.И. стр14	С осенними листочками Пензулаева Л.И. стр18	С обручем Пензулаева Л.И. стр21
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 40см.) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета, между предметами 2. Перебрасывание мяча через шнур в паре(из-за головы),в шеренгахдвумя руками снизу. 3 Подлезание под шнур . 4.»Крокодил» ползание на руках	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков, на ладонях и ступнях. 3.Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимн скамейке 3.Прыжки из обруча в обруч 4.Лазанье в обруч 5.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу» «Совушка»	«Удочка»	«Не попадись»

Малоподвижные игры	«Вершки и корешки».	«Летает - не летает»	«Великаны и гномы»	«Дерево, кустик, травка»
--------------------	---------------------	----------------------	--------------------	--------------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №13-15	2-я неделя №16-18	3-я неделя №19-21	4-я неделя №22-24
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр26	С обручем Пензулаева Л.И. стр29	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. стр32	С мячом Пензулаева Л.И. стр36
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гим. скамейке руки за головой на середине присесть, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, на двух ногах перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками (с хлопком в ладоши),</p>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях «по –медвежьи»</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, забрасывание корзинку двумя руками.</p> <p>5. Ползание в обруч на четвереньках и прямо, боком не касаясь руками</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой(баскетбольный вариант)</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков.</p> <p>3. Ходьба по рейке гим. скамейке, приставляя пятку к носку.</p> <p>4. Ведение мяча между предметами.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>3. ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>

	переброска парами с хлопком в ладоши.	пола в группировке.		
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Эхо»	«Летает – не летает»	«Эхо»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №25-27	2-я неделя №28-30	3-я неделя №31-33	4-я неделя №34-36
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр41	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. стр45	С кубиком Пензулаева Л.И. стр48	Без предметов Пензулаева Л.И. стр52
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом(носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы (ш.40см.) 3. Бросание мяча друг другу. 4. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант). 2. Подлезание под дугу. 3. Ходьба на носках между предметами. 4. метание мешочков в горизонтальную цель(3-4м.) 5. Ползание на ладонях и ступнях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками. 3. Ходьба на носках по гим. скамейке, руки за головой. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от

	вперед вдоль шнура. 5. Бросание мяча в корзину.	подталкивая мяч головой. 5. Передача мяча в шеренгах(эстафета)	«по-мдвежьи». 6.Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	грудь.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«круговая лапта»	«Перелет птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок»	«Фигуры»	«Летает – не летает»	По выбору детей

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя №37-39	2-я неделя №40-42	3-я неделя №43-45	4-я неделя №46-48
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр56	С мячом Пензулаева Л.И. стр60	С малым мячом Пензулаева Л.И. стр63	С султанчиками под музыку Пензулаева Л.И. стр66
Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. 4. ходьба по гим. скамейке с выполнением задания 5. Перебрасывание мячей друг	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно продвигаясь вперед. 2. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. 3. Передача мяча в колонне 4. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно между предметами. 5. Прокатывание мяча между	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля двумя руками. 2. Ползание по гим. скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 4. Перебрасывание мячей в	1. Ползание по гим. скамейке на ладонях и ступнях. 2. . Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатом между колен. 4. Лазание на гимн. стенку с

	другу двумя руками снизу от груди и из –за головы. 6.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	предметами. 6.Ползание под шнур правым и левым боком(50см)	парах. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки со скамейки на мат.	переходом на другой пролет. 5.Ходьба с перешагиванием через предметы. 6.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Ловишки с ленточками»	«Воробышки- попрыгунчики»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №49-51	2-я неделя №52-54	3-я неделя №55-57	4-5-я неделя №58-60
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.70	С кубиком Пензулаева Л.И. стр.74	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.78	Со скакалкой Пензулаева Л.И. стр.81
Основные виды движений	1.Ходьба по рейке гим. скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Ведение мяча на ходу	1.Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 4. Бросание мяча о стенку и	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Пролезание под шнур правым и левым боком. 3.Ходьба по гим.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку.

	(баскетбольный вариант) 4. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 5. Прокатывание мяча между предметами.	ловля его после отскока об пол с хлопком в ладоши. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Ходьба по рейке гим. скамейке, руки за головой. 6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто позвал».	«Игра по выбору детей».	«Вершки-корешки»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №61-63	2-я неделя №64-66	3-я неделя №67-69	4-я неделя №70-72
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. стр.84	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.88	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.91	С мячом Пензулаева Л.И. стр.95
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом через мячи. 2. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Ходьба по рейке гим.	1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, двумя руками от груди. 3. Подлезание под шнур прямо и боком.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Бросание мяча о стену и ловля двумя руками после отскока от пола (2м.). 3. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой

	скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 5.Прыжки между набивными мячами на правой(левой) ноге. 6. Эстафета «Гонка мячей»(по кругу)	4.Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой.	4.Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. 5.Перебрасывание мячей друг другу разными способами. 6.Ходьба по скамейке перешагивая через мячи.	пролет. 5.Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 6.Перебрасывание мячей друг другу разными способами
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Не попадись»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Угадай чей голосок»»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №73-75	2-я неделя №76-78	3-я неделя №79-81	4-я неделя №82-84
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.99	С флажками Пензулаева Л.И. стр.102	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. стр.106	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.110

Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>2. Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах ноги врозь- ноги вместе с продвижением вперед.</p> <p>4. Передача мяча в шеренге(эстафета)</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>6. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>7. Перебрасывание мяча в шеренгах</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Проползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>4. Прыжки через шнуры на правой (левой) ноге.</p> <p>5. Переброс мячей в парах любым способом.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гим. скамейке «по-медвежьи»</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой(3м.).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Ходьба между предметами с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Перебрасывание мячей в парах произвольным способом.</p> <p>3. Ходьба по прямой с перешагиванием через препятствия попеременно правой и левой ногой, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами(между предметами 40 см.)</p> <p>4. Лазанье под шнур прямо и боком(высота40см).</p> <p>5. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>
Подвижные игры	«Ключи»	«Мышеловка»	«Волк во рву»	«Совушка»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному за «волком»	По выбору детей

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №85-87	2-я неделя №88-90	3-я неделя №91-93	4-я неделя №94-96
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			

ОРУ	С мячом малого диаметра Пензулаева Л.И. стр.114	С обручем Пензулаева Л.И. стр.117	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.121	На гимнастических скамейках Пензулаева Л.И. стр.125
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, на середине присесть. 5. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 6. Переброска мячей друг другу в парах(способ по выбору детей). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность способом от плеча. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе, продвигаясь вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча ногой(с элементами футбола). 4. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (между предметами 40 см). 5. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий – через шнур. 6. Переброска мячей в парах произвольным способом. 7. Бег друг за другом.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Ловишки»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Затейник»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя №97-99	2-я неделя №100-102	3-я неделя №103-105	4-я неделя №106-108
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.129	С мячом Пензулаева Л.И. стр.132	Без предметов Пензулаева Л.И. стр.135	С гимнастическими палками Пензулаева Л.И. стр.139
Основные виды движений	<p>1.Бросание мяча о стену и ловля его после отскока с дополнительным заданием (рас. до стены 2м)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед(5м)</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>6.Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6-10м).</p> <p>3.Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель(3-4м).</p> <p>6.Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3.Ползание по гим. скамейке на четвереньках.</p> <p>4.Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке «комочек»</p> <p>5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Вершки – корешки»	«Летает – не летает»	«Релаксация» «В лесу»	«Летает – не летает»

3.7. Перечень литературных источников

«От рождения до школы» Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015-368с

1. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Конспекты занятий, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010-80с
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду средняя группа –М: Мозаика-Синтез. 2015.-112с
3. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» . Старшая группа. Конспекты занятий М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. -128с
4. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» .Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. -112с.
5. Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика» . Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. -128с.
6. О.В. Бережнова, В.В. Бойко Парциональная программа физического развития детей 3-7 лет Малыши –Крепыши.
7. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников старшая группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши»
8. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа. Учебно-методическое пособие к образовательной программе «Малыши-крепыши»
9. «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет» / авт. сост.Э.Я. Степаненкова- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. -144с.
- 10.«Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия» / авт. –сост. Е.И. Подольская. –Волгоград: Учитель, 2012. -229с
11. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» / авт. –сост. Е.И. Подольская. –3-е изд. -Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. -183с.
12. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет; развернутое перспективное планирование, конспекты занятий» /авт.-сост. Т.К. Ишинбаева - Волгоград: Учитель, 2011. -66с.
13. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты». 2-е изд., доп.-М.: ТЦ. Сфера, 2012.-298с (Растим детей здоровыми).
14. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.-144с.- (Растим детей здоровыми).
15. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет».- М.: ТЦ Сфера, 2013.-80с. (Растим детей здоровыми).
16. Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6лет».- М.: ТЦ Сфера, 2012.-128с.(Модули Программы ДОУ).
17. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва «Просвещение», 1984-208с
18. Е.Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983г.
19. Соколова Л.А. «Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет»- Волгоград: Учитель, 2014.-78с.
20. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» :Пособие для воспитателя дет. сада. -М: Просвещение, 1981.-96с.,ил.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

4.1. Краткая презентация рабочей программы.

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре базируется на содержании основной образовательной программы МКДОУ «Детский сад «Сказка» г. Щигры Курской области».

- Приказ Минпросвещения России № 1028 от 25 ноября 2022 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ №237н от 21 апреля 2023 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 от «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к выполнению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ №65/23-16 от 14.03.2000 г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. №ИР-535/0/ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей!».
- Локальные акты учреждения.

Программа основывается на методические разработки:

- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Мозаика – синтез, 2022
- Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. Мозаика – синтез, 2015
- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» . Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. Мозаика – синтез, 2022
- Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» .Подготовительная к школе группа детского сада. Для занятий с детьми 6-7 лет. Мозаика – синтез, 2020
- Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика» . Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.
- Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.
- Л. И. Пензулаева. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.

Цели и задачи Программы

Основные цели и задачи соответствуют ОП ДО Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. и включает подразделы:

- совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
- обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы.
- расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха.

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 ребенка 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 нормам и 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей и комбинированной направленности.

Рабочая программа определяет объем, планируемые результаты, содержание и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию детей от 3 до 7 лет в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников дошкольной образовательной организации, учитывает образовательные потребности и запросы воспитанников и их семей.

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ФОП ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.
Обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

Пронун, Соровано, проши урвано,
скреплен и печатно *С. А. Дубина*
С. А. Дубина
Заведующий МКДОУ «Детский сад
«Сказка» г. Шигры Курдской области
С. А. Дубина