

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13
компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 13
Протокол от «30» августа 2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ д/с № 13
_____ С.А. Стрекаловская
Приказ от «30» августа 2024 № 125

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
для детей старшей и подготовительной к школе группы
компенсирующей направленности (ТНР)
от 5 до 7 лет
Петровой Майи Геннадьевны**

Санкт-Петербург
2024

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее ФАОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 13 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Программа).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса групп, старшего и подготовительного к школе возраста компенсирующей направленности ГБДОУ детский сад № 13 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга. Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с адаптированной образовательной программой ГБДОУ детский сад № 13 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Письмо МО РФ № АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность №Р–75 от 06.08.2020 г.
8. Устав ДОУ от 16.04.2015 г. №1747-р
9. Лицензия дата от 20.09.2018 г. № 3571
10. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (тяжелое нарушение речи) (Программа) ГБДОУ детский сад № 13 компенсирующего вида Приморского района Санкт-Петербурга.

Сроки реализации рабочей программы
2024-2025 учебный год (сентябрь 2024– август 2025 г)

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цели и задачи реализации рабочей программы:

-реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования;

-создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

-создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

-создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В группах компенсирующей направленности (ТНР) коррекционное направление работы является приоритетным, так как целью его является выравнивание речевого и психофизического развития детей. Коррекционная деятельность включает логопедическую работу и работу по образовательным областям. В работе по области «Физическое развитие» при ведущей роли инструктора по физической культуре учитель – логопед является консультантом и помощником. Таким образом, установление связей между образовательными областями, интеграции усилий специалистов и родителей дошкольников обеспечивается целостность коррекционной работы.

Цель физического развития:

«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:

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

. Цель программы:

Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей.

Формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - Воспитание культурно –гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Программа направлена на:
 - реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы и подходы к формированию Программы

- **Принцип систематичности**- занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия физической культурой дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- **Принцип доступности** - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- **Принцип активности** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразным и интересным для детей;
- **Принцип наглядности** - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.); показ с объяснением.
- **Принцип последовательности** и постепенности - во время обучения детей физической культуре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

• Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;

- **Принцип научной обоснованности и практической применимости** (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- **Принцип полноты, необходимости и достаточности** (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- **Принцип единства** воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
- **Принцип интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
- **Принцип комплексно - тематического построения образовательного процесса;**
- **Принцип решения программных образовательных задач** в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- **Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.**

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей

Старший возраст (от 5 до 6 лет)

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и

здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.1.4. Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей с ОВЗ (тяжелым нарушением речи).

Старший возраст 5-6 лет.

Общее недоразвитие речи у детей представляет специфическое проявление речевой аномалии, при которой нарушено или отсутствует от нормы формирование основных компонентов речевой системы: лексики, грамматики, фонетики. Основной контингент дошкольников в группах с ОНР имеет 2 или 3 уровни речевого развития. 2 уровень речевого развития характеризуется зачатками общеупотребительной речи. Дети пользуются предложенными простой конструкции, состоящей из 2-3 слов, словарный запас отстает от возрастной нормы. Отмечаются грубые ошибки в употреблении ряда грамматических конструкций, нарушена слоговая структура, звукозаполняемость. 3 уровень характеризуется наличием развернутой фразы с элементами лексики - грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. В словаре детей мало обобщающих понятий. Недостатки произношения выражаются в искажении, замене или смешении звуков. Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств внимания, отмечается недостаточная его устойчивость, ограничены возможности распределения, снижена вербальная память и продуктивность запоминания по сравнению с нормально говорящими детьми. Дети отстают в развитии наглядно-образного мышления.

Отмечаются нарушения в овладении анализом, синтезом, сравнением, также в определении причинно-следственных связей.

1. Не дает сведения о себе и своей семье.

2. Словарный запас не соответствует/соответствует возрасту:

а) Пассивный словарь:

- понимание слов, обозначающих предметы, действия, признаки;

- понимание предложно-падежных конструкций;

- понимание короткого рассказа.

б) Активный словарь:

- владеет или не владеет конкретными обобщающими понятиями;

- словоизменение, словообразование (предложно-падежные конструкции, грубые аграмматизмы);

- фразовая речь (составление предложения без предлогов или с предлогами, владеет ли согласованием прилагательных с существительными)

- связная речь (умение пересказать знакомую сказку, короткий литературный текст рассказ из личного опыта, рассказ по сюжетной картинке или серии картин, рассказ-описание по картине).

3. Развитие фонетического и фонематического слуха:

- выделяет ли звуки на фоне слова; - дифференцирует ли звуки;

- не воспринимает ритмическую структуру слова.

4. Звукопроизношение:

- звуки раннего онтогенеза;

- наличие шипящих, свистящих и соноров (замены, перестановки, употребление, пропуски)

- грубые нарушения слоговой структуры слова (сокращение, перестановки)

5. Общая моторика.

Моторная неловкость, неуклюжесть, не копирует движение взрослого, вялость, несовершенная переключаемость с одного движения на другое, затруднено определение и ощущение своего тела в пространстве.

6. Мелкая моторика.

а) Конструирование (только по инструкции (сбивается на цвет), копирование прямое из трех элементов, по образцу не может. Затруднено формирование существенных общений).

б) Лепка (нет тщательно сглаженных поверхностей).

в) Аппликация (нет симметричных форм, не закреплены умения пользоваться ножницами).

г) Рисование:

- не передает основные формы предметов, смещает рисунок книзу, нажим слабый или усиленный;
- не соблюдает границы заштрихованных поверхностей.

Подготовительный к школе возраст 6-7 лет

У детей второго года обучения (с диагнозом ОНР) отмечается возросший уровень речевых навыков. Однако их речь в полном объеме еще не соответствует норме. Различный уровень речевых средств позволяет разделить всех детей на две неоднородные группы:

1. Группа детей которые достаточно свободно овладели фразовой речью.
2. Произносительная сторона речи в значительной степени сформулирована.
3. Остаются ошибки в смещении и замене пропуске звуков, перестановке, употреблении слогов.
4. Фонематический слух недостаточно развит:
 - справляется с выделением заданного звука в ряду других звуков, но отмечаются трудности в определении места изучаемого звука в словах;
 - постепенно овладевают навыком звукового анализа и синтеза слогов и слов из 3-4 звуков
 - недостаточно сформулирована дифференциация согласных звуков по твердости-мягкости, глухости – звонкости;
5. Допускают ошибки при выполнении заданий, связанных со словоизменением и словообразованием;
6. Ошибки в употреблении форм множественного числа (деревы, гнезды).
7. Грамматический строй речи недостаточно развит:
 - трудности при подборе синонимов, однокоренных слов;
 - замена слов другими словами, близкими по ситуации, по своему назначению;
 - трудности при самостоятельном образовании слов (например-профессий, от названий действий (строить-строитель) существительных от названий признаков (красный-краснота) антонимов и синонимов
8. Проявляются ошибки на замену и мышление предметов
9. синтаксические нарушения на уровне связных высказываний проявляются в следующем:
 - отсутствии слов;
 - ограничении и направленном употреблении связей в предложении и тексте;
 - наблюдаются трудности при составлении рассказов по картинке и в спонтанных высказываниях;
 - высказывание недостаточно развернутое, с пропусками сюжета, с рвущимися логическими связями;
 - не устанавливают причинно-следственные связи;
 - в целом речь еще недостаточно сформирована. - не всегда выделяют предметы или слова по заданному признаку

Еще труднее сосредотачивать и удерживать их внимание на чисто словесном материале вне наглядной ситуации. Для всех детей с ОНР характерен пониженный уровень развития основных свойств внимания. У ряда детей отмечается недостаточная его устойчивость. Трудности включения распределения и переключения внимания.

Выделяют следующие особенности внимания:

- нарушения концентрации внимания, как следствие утомления;
- неадекватные колебания внимания;
- ограниченный объем внимания. Дети воспринимают ограниченное количество информации, могут воспринимать не ситуацию в целом, а лишь отдельные ее элементы в связи с этим осуществление деятельности замедляется.
- «Генерализованное и неселективное» внимание – ребенок не может сосредоточиться на существенных признаках.
- персеверация внимания
- снижена способность переключать внимание с одного вида деятельности на другой.

В структуре дефекта познавательной деятельности большое место занимают нарушения произвольной и непроизвольной памяти, В структуре дефекта познавательной деятельности большое место занимают нарушения произвольной и непроизвольной памяти, страдает

лексическая и логическая память. Отмечается своеобразие кратковременной памяти: снижен объем и скорость памяти. При относительно сохранной смысловой, логической памяти заметно снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Сенсорное развитие также имеет свои особенности: дети затрудняются в обследовании предметов, выделении нужных свойств, в обозначении этих свойств словом. Дети путают название цветов, геометрических фигур с трудом ориентируются в пространственных и временных отношениях.

Слуховое восприятие, внимание, тембровый, звучастотный слух, ритмическое чувство также формируются со значительной задержкой.

Наряду с общими психологическими особенностями детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений, по словесной инструкции. Дети отстают в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Вторую группу образуют с более ограниченным речевым опытом и несовершенными языковыми средствами. Уровень автоматизированности речевых навыков у них ниже, чем у детей 1 группы. Уровень самостоятельности при свободных высказываниях недостаточен, такие дети периодически нуждаются в смысловых спорах, помощи взрослого, нередко их рассказы носят фрагментарный характер. Словарный запас этих детей ниже, чем у детей 1 группы. Недостаточно усвоены обобщающие слова. В целом связная речь у детей 2 группы не сформулирована.

2 группа – дети более ограниченными речевым опытом и несовершенными языковыми средствами. Уровень автоматизированности речевых навыков у них ниже, чем у детей 1 группы.

Специфические психолого-педагогические особенности детей с общим недоразвитием речи.

У детей с диагнозом ОНР отмечается недостаточность обобщенного, абстрактного мышления – ребенок не может установить сходство и различие между предметами и явлениями по существенным признакам:

- затрудняется при выполнении заданий на классификацию и выделение 4-й лишней картинки;
- не понимает основного смысла рассказа;
- испытывают трудности в формировании абстрактного понятия.

Интеллектуальная деятельность требует специальных побуждений и стимуляции, дети легко теряют конечную задачу, не могут составить внутреннего плана решения. Интеллектуальные возможности часто оказываются крайне неравномерными: выявляются диссоциации в выполнении речевых и безречевых заданий. Дети отстают в развитии словесного мышления, с трудом овладевают, синтезом сравнением. Для некоторых детей характерна ригидность мышления. У детей обнаруживается недостаточная сформулированность аналитико-синтетической деятельности в области наглядно образного понятийного мышления. Дети с трудом усваивают абстрактные, временные понятия. В целом мышление преимущественно конкретны, инфантильное и стереотипное. Процесс мышления характеризуется импульсивностью, хаотичностью, застреванием, замедленностью. Наряду с нарушением мышления для детей с ОНР характерна и недостаточная сформулированность и других психических процессов и функций. Нарушение внимания проявляется в следующем: - дети трудно восстанавливают порядок расположения даже четырех предметов в поле их перестановки; - не замечают неточностей в рисунках шутках; - не всегда выделяют предметы или слова по заданному признаку. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Нарушен конструктивный праксис-конструирование только по инструкции, копирование прямое. Затруднено формирование существенных обобщений:

- лепка – нет тщательно сглаженных поверхностей, ребенок не может вычлнить отдельные элементы из общего.
- аппликация – нет симметричных форм, не закреплено умение пользоваться ножницами.
- рисование – не передает основные формы предметов, смещает рисунок книзу, нажим слабый или усиленный, не соблюдает границы заштрихованных поверхностей.

Таким образом, в целом у детей с ОНР отмечается значительное замедление темпа развития неречевых психических функций, по сравнению с нормой.

Основные задачи коррекционно-развивающей работы с детьми.

1. Коррекция звукопроизношения.
2. Уточнение и расширение словаря (пассивного и активного).
3. Формирование и совершенствование грамматического строя речи
4. Развитие фонетико-фонематической системы языка, навыков, языкового анализа и синтеза.
 - а) развитие просодической стороны речи;
 - б) коррекция произносительной стороны речи;
 - в) работа над слоговой структурой слова;
 - г) совершенствование фонематического восприятия, развития навыков звукового анализа и синтеза.
5. Обучение элементам грамоты.
6. Развитие связной речи и речевого общения.
7. Сенсорное развитие.
8. Развитие психических функций.
9. Развитие общей, мелкой и речевой моторики.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Старшая группа 5-6 лет

Ребенок:

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трёх-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- элементарно описывает по вопросам взрослого своё самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае необходимости;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования;
- продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком.

Подготовительная группа 6-7(8) лет

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения; выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

- знает и подчиняется правилам игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка дошкольного возраста с ТНР

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных физической подготовленности. Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год – в начале и конце года - для проведения сравнительного анализа. Таблицы педагогического процесса диагностики представлены в пособии «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (5-6 лет) и в подготовительной группе (6- 7 лет) дошкольной образовательной организации»

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность, 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 образ 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 чередуясь 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); сжатие и разжатие 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. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

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

3) **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.

4) **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).

5) **Активный отдых**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные

игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»,

«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

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

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

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

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 сиг-налу.

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

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

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

3) 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.

4) 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.

5) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

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

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

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

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

2.2. Развернутое планирование по Физической культуре

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой,
- отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),
- владеет школой мяча.
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие, умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге,
- выполнять повороты направо, налево, кругом.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>	
Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции, с различным положением рук, сохраняют равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках и перешагивая предметы; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, подбрасывают мяч вверх и ловят (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; знает об основах техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале (*физическая культура, социализация, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень, враспынную.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку на высоких четвереньках	1. Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, междукеглями – змейкой	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кубики, кегли) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, в руках вверху палка Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	<i>Диагностика</i>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«День, ночь»	«С кочки на кочку»	
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Дуб зеленый»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди свое место» Слово и движение «Дети утром в лес пошли»	«Тишина»
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «У медведя во бору», «Голова – ноги» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок». Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка»			

Октябрь

Задачи

Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», широким шагом, высоко поднимая колени, с поворотом на сигнал; ходят по верёвке прямо, приставным шагом, боком; выпрыгивают через препятствия на одной, 2-х ногах, боком; отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты.
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	В парах	В парах
-----------------------------------	--------------	--------------	---------	---------

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, после хлопка. 3. <u>Полоса препятствий</u>: Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по гимн. скамейке руки на пояс, с высоким подниманием колен</p>	<p>1. Ходьба по верёвке - диаметр=1,5-2 см, руки в стороны. 2. Прыжки через препятствия правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове) Прыжки попеременно на 2-х ногах через шнур. 3. Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пронеси, не урони» 2. «Кто самый меткий?». 3. «Прыжковая эстафета» (прыжки через шнур, вокруг кегли).</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Не оставайся на земле»</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p>	<p>«Мяч водящему» Спортивный праздник</p>
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Вершки и корешки» СД «Осенние листочки»</p>	<p>«Найди и промолчи» ПГ «Кораблик»</p>	<p>«У кого мяч» СД «Лягушонок»</p>	<p>«Улитка, иголка и нитка»</p>
<p>Коррекционно-развивающая работа</p>	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «У медведя во бору», «Голова – ноги» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок». Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка»</p>			

Ноябрь

Задачи

Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки; по верёвке, перешагивая кирпичики; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; ведут мяч одной рукой, спрыгивают с высоты на полусогнутые ноги (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге.			
Общеразвивающие упражнения	С обручами	С обручами	С лентами	С лентами
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Ведение мяча по прямой. Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки на мат с высоты – 20см, на обозначенное место (со скамейки) 2. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед 2. Прыжки со скамейки на мат и обратно на скамейку (со страховкой). Лазание по гимнастической	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Удочка». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Быстро передай» (в колонне). 5. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 6. «Сбей кеглю» (обручи).

			стенке способом	разноимённым	«Летает - не летает».
--	--	--	--------------------	--------------	-----------------------

Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Карлики и великаны» СД «Выросли деревья в поле»	«Угадай, кто ушел?» ПГ «Мой домик»	«Тише едешь, дальше будешь» Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «У медведя во бору», «Голова – ноги»</p> <p>Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок».</p> <p>Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка»</p>			
<i>Декабрь</i>				
Задачи				
<p>Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимнастической скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, бросают мяч вверх и ловят двумя руками, перебрасывают мяч в парах, прыгают в длину с места, с зажатым между коленей мячом (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, отвечают на вопросы о необходимости сохранения здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)</p>				

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в пары, в две шеренги. Расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчёту. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу после удара об пол. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносить слева, справа от скамейки) – обратно прыжки на 2-х ногах 3. Прыжки со скамейки и обратно на скамейку с высоты 20см	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой – обратно прыжки с зажатым между коленей мячом.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голове. 3. Перебрасывание мяча через веревку из-за головы, от груди сидя «по-турецки»	<i>Круговая тренировка:</i> 1. Лазание по гимн. стенке 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Попади в корзину». 2. «Ловкая пара». 3. «Уголки». 4. «Пожарные на ученье». 5. «Мяч капитану».
Подвижные игры	«Ловишки с мячом»	«Ловишки парами»	«Два Мороза»	Спортивный досуг «Зимушка-зима»
3-я часть Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) «Мышеловка», «Карусель» Игры малой «Лягушка», «Улитка», «Паучок» Упражнения на расслабления «Шарик». «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»			

Январь

Задачи

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают вдаль, ходят по наклонной доске; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; знают о применении специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	<p>1. Полоса препятствий: Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет - Подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах вперед. 2. Прыжок в длину с места,</p>	<p><u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»</p>	<p>1. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы 2. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед. 3. Прыжок в длину с места,</p>

		перепрыгивая ров из гимнастических палок 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – обратно ходьба с мешочком на голов		перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см). 4. Ползание на четвереньках между предметами.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)		«Снежный бой»
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)		Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «У медведя во бору», «Голова – ноги» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок». Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка»			
Февраль				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, в две шеренги после расчета на первый-второй, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения; проявляют интерес к новым знаниям о Российской армии (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация, познание*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали.			
------------------------------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 3	Комплекс № 3	Комплекс № 4	Комплекс № 4
2-я часть Основные движения	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p> <p>Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.</p> <p>2. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3м.</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку и переход на соседний пролет – прыжки на левой и правой ногах вперед</p>	<p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>1. Прыжок вверх с 3-4-х шагов, стараясь коснуться предмета.</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимнастическому скаму. на животе подтягиваясь руками.</p> <p>3. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловя его двумя руками - Ходьба на носках между кеглей.</p> <p>2. Прыжок - Перешагивание 3-4х - кубов, в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки</p> <p>Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Пробеги - не задень». «Проведи мяч в ворота». «Доберись и подай сигнал». Прыжковая эстафета «Мяч от пола». «Через тоннель». <p>Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»</p>

Подвижные игры	«Мышеловка»	«Два мороза»	«Встречные перебежки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Вот под елочкой зеленой»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Что летает» Массаж спины «Дятел»	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «У медведя во бору», «Голова – ноги» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» . Упражнения на расслабления «Олени», « Кулачки», «Загораем», «Пружинка»			
Март				
Задачи				
Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, подлезают под шнур разными способами, перебрасывают мяч из одной руки в другую; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации знакомых игр; выполняют правила и нормы поведения; учатся договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>)				

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счёта на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках, пронося прямые ноги через стороны, по сигналу - чередовать с ходьбой с притопами; змейкой на носках, по сигналу – остановка.			
Общеразвивающие упражнения	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см).</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Перелезание гимн. скамеек боком.</p> <p>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке прокатывая перед собой мяч.</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую в движении.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. Перелезание гимн. скамеек боком.</p> <p>Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Удар мяча об пол и ловля его одной рукой.</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Кто лучше прыгнет» (в длину).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Пробеги - не сбей».</p> <p>4. «Попади в обруч».</p> <p>Спортивный праздник</p>

Подвижные игры	«Кто быстрее до флажка? »	«Горелки»	«Караси и щука»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы устали»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Тишина»
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Городское метро», «Гимнаст» «Ручеек», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Овцы и волк!», «Гуси- гуси», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка» Упражнения на расслабления «Пружинка», на траве, «Шарик». «Кораблик»			
<i>Апрель</i>				
Задачи				
Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Могут выполнять бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя, ловить мяч не прижимая к себе. Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	В парах	В парах
2-я часть Основные движения активно двигают кистями рук при броске	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимн. стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая препятствия. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок	1. Прыжки через короткую скакалку на месте 2. Лазание по гимн. скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине 3. Бросок мяча в кольцо 2-я руками от себя. 4. Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая кубики 5. Ходьба боком приставным шагом по канату	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». 5. «Рыбак и рыбаки». 6. «Мяч через сетку». 7. «Быстро разложи - быстро собери». 8. «Мышеловка».
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мы веселые ребята»	«Охотники и утки»	
3-я часть Малоподвижные игры	ПГ «Пять маленьких братцев»	«У кого мяч? »	СД «Дуб зеленый»	«Кто летает? »
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Городское метро», «Гимнаст» «Ручеек», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Овцы и волк!» Гуси- гуси», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», « Лягушка» Упражнения на расслабления «Пружинка», На траве, «Шарик». «Кораблик»			

Май

Задачи

Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; гордятся своей Родиной (*социализация, здоровье, физическая культура*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – выполнить задание.
-----------------------------	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 7	Комплекс № 7	Комплекс № 8	Комплекс № 8
2-я часть Основные движения	Диагностика	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте</p> <p>2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p style="text-align: center;">Спортивно-музыкальный праздник</p> <p style="text-align: center;">«День Победы»</p>	<p>1. Кружение парами, держась за руки.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м).</p> <p>4. Лазание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и ладони с мешочком на спине</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пронеси – не урони»</p> <p>2. «Подбей волан» (футбол).</p> <p>3. «Кто дальше забросит волан».</p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>«Мишень - корзинка».</p>

Подвижные игры	«Мышеловка»	«Выбивалы»	«Мяч – капитану»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Городское метро», «Гимнаст» «Ручеек», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Овцы и волк!» Гуси- гуси», «Мышеловка», «Карусель»</p> <p>Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка»</p> <p>Упражнения на расслабления «Пружинка», на траве, «Шарик». «Кораблик»</p>			

Ритмическая гимнастика включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблук», 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

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
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
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
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
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом

	<p>Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом</p> <p>Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах</p>
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	<p>Перебрасывание мяча друг другу от груди</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>
Июнь	
Бег	<p>Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза</p> <p>Челночный бег 3x10</p> <p>Пробегание на скорость 20 м</p>
Бадминтон	<p>Отбивание волана ракеткой в заданном направлении</p> <p>Игра с педагогом</p>
Июль	
Скакалка	<p>Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом</p> <p>Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом</p> <p>Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах</p>
Август	
Бег	<p>Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза</p> <p>Челночный бег 3x10</p> <p>Пробегание на скорость 20 м</p>
Городки	<p>Бросание биты сбоку</p> <p>Выбивание городка с полукона 2-3 м</p> <p>Выбивание городка с кона 5-6 м</p> <p>Знание 3-4 фигур</p>

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник 1.5 час
	Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы вовремя передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>
Задачи

Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (*физическая культура*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*физическая культура, социализация, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
-----------------------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом
-----------------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------	------------------------

2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>2. Подлезание под воротики правым и левым боком</p> <p>Прыжки с разбега с доставанием до предмета</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>Прыжки с разбега с доставанием до предмета</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола</p> <p>3. Ходьба по гимн. скамейке хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание.</p> <p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<i>Диагностика</i>
---------------------------------------	--	--	--	--------------------

Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
-----------------------	------------------------------------	------------------------	----------	--------------------------

3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями
Коррекционно- развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Городское метро», «Гимнаст» «Ручеек», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Овцы и волк!» Гуси- гуси», «Мышеловка», «Карусель»</p> <p>Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка»</p> <p>Упражнения на расслабления «Пружинка», на траве, «Шарик». «Кораблик»</p>			

Октябрь

Задачи

Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельно в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голени, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. <u>Полоса препятствий</u>: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук –подлезание под воротики правым, левым боком.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове. - Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i> 1. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн. стенке <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий? ». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее? » (ведениемяча). 2. «Мяч водящему»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	<p>«Дорожка препятствий»</p>	<p>Танец «Игра с мячом»</p>	<p>Спортивный праздник</p>
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Вершки и корешки» СД «Дни недели»</p>	<p>«Фигуры» ПГ «Козел»</p>	<p>«Фигурная ходьба» СД «Листочки»</p>	<p>«Улитка, иголка и нитка»</p>
<p>Коррекционно-развивающая работа</p>	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек»,» «По камушкам», «Волчок», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Шарик». «Кораблик», «Штанга»</p>			
<p>Ноябрь</p>				
<p>Задачи</p>				
<p>Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.</p>				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (<i>здоровье, физическая культура</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (<i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i>)</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс с лентами	Комплекс с лентами
2-я часть Основные движения	<p>1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2-х ногах мешочек зажат между коленей</p> <p>2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p>	<p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>4. «Летает - не летает».</p>

Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Затейники» СД «Сильный ветер»	«Эхо» ПГ «Мой домик»	Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»	Ходьба с дыхательными упражнениями.
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек», «По камушкам», «Волчок», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель»</p> <p>Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»</p> <p>Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Шарик». «Кораблик», «Штанга»</p>			
Декабрь				
Задачи				
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по-пластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. врассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			

Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
<p>2-я часть</p> <p>Основные движения</p>	<p>1. Бросание мяча вверх, с землю и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг себя</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально)</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p> <p>Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу</p> <p>Упражнение «Крокодил» (расстояние - 3м)</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте.</p> <p>2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратно прыжки на одной ноге.</p> <p>3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Лазание по гимн. стенке Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков Ползание по-пластунски с мешочком в руках. <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Догони пару». «Ловкая пара». «Снайперы». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Передал - садись». «Хитрая лиса».
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Перемени предмет»</p>	<p>«Два Мороза»</p>	
<p>3-я часть</p> <p>Малоподвижные игры</p>	<p>эстафета</p> <p>«Передал - садись»</p>	<p>«Летает - не летает»</p> <p>СД «Сильный ветер»</p>	<p>«Пройди бесшумно» ПГ</p> <p>«Киселек»</p>	
<p>Коррекционно-развивающая работа</p>	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания</p> <p>«Воробей», «Кошка», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек», «По камушкам», «Волчок», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры речь с движениями)</p> <p>«Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель»</p> <p>Игры малой подвижности</p> <p>«Раз, два, три», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»</p> <p>Упражнения на расслабления</p> <p>«Олени», «Кулачки», «Загораем», «Шарик». «Кораблик», «Штанга»</p>			

Январь

Задачи

Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (*физическая культура*); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо.
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
-----------------------------------	--	-------------------	--------------	--------------

2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку в движении. 3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скакалку по одному. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.
Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек», «По камушкам», «Волчок», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «Я Мороз красный нос», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель»</p> <p>Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»</p> <p>Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Шарик». «Кораблик», «Штанга»</p>			
Февраль				
Задачи				
<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжков длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.</p>				

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком сверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	<p>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами.</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед-вверх, перекидывая кубик из руки в руку.</p> <p>4. прыжки на 2-х ногах зажатый кубик между ног.</p>	<p>1. Прыжок в длину с места.</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками</p> <p>3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно.</p> <p>Прыжки на одной ноге за мячом.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглей.</p> <p>2. Прыжок в длину с места</p> <p>3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет</p> <p>Прыжки через 5-6 линий.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Пробеги - не задень».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Ловишки с мячом».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</p> <p>2. «Мяч от пола».</p> <p>3. «Через тоннель».</p> <p>Спортивно-музыкальный досуг</p> <p>«Защитники Отечества»</p>

Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдём»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел? » Самомассаж	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», «Гимнаст»</p> <p>«Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Овцы и волк!», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»</p> <p>Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»</p>			
Март				
<p>Задачи: закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (<i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 4	С длинной скакалкой	С длинной скакалкой
2-я часть Основные движения	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м).</p> <p>2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>4. Прыжок в длину с места.</p>	<p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине сделать «ласточку».</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя ноги скрестно</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление.</p> <p><i>Работа по подгруппам:</i></p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом по канату</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, от себя через шнур (расстояние - 3 м).</p>	<p><i>Круговая тренировка:</i></p> <p>1. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура.</p> <p>3. Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. Пробеги - не сбей».</p> <p>3. «Мишень - корзинка».</p> <p>Спортивный праздник</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Прыг – скок»</p> <p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», «Гимнаст»</p> <p>«Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру»</p> <p>Подвижные игры (речь с движениями)</p> <p>«Два Мороза», «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Овцы и волк!», «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности</p> <p>«Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»</p> <p>Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»</p>			

Апрель

Задачи

Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два».			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по наклонной доске 5. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Прыгни - присядь», «Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	<p>Спортивный досуг «Непоседы»</p>
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>ПП «Пять маленьких братцев»</p>	<p>«Придумай фигуру»</p>	<p>СД «Дуб зеленый»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>
<p>Коррекционно-развивающая работа</p>	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», «Гимнаст» «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Овцы и волк!» «Кошки- мышки», «Мышеловка», «Карусель» Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»</p>			
<p><i>Май</i></p>				
<p>Задачи</p>				
<p>Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.</p>				
<p>Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Согласуют ритм движений с музыкальным</p>				

сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (*социализация, здоровье, физическая культура*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	Диагностика	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки на возвышение (20 см.) 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Прыжки на возвышение (20 см.) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Ходьба боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам»(из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания «Рубим дрова», «Самолет», «Прыг – скок» Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде» Подвижные игры (речь с движениями) «Два Мороза», «У медведя во бору», «Голова – ноги», «Сохрани осанку», «Овцы и волк!», «Кошки- мышки», «Мышеловка», Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»			

Ритмическая гимнастика

<p>Музыкально-ритмические движения</p> <p>включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.</p>	<p>Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки</p>
---	---

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	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
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега

	дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
	Катание на коньках замена по условиям сада	Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двухшажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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 (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача 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 т.п.) 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
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера 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 пола

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник	
	Летний спортивный праздник	
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний	
	Октябрь- Тема- Сбор урожая	
	Ноябрь Тема- День народного единства	
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух	
	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта Катание на санках	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Скандинавская ходьба	
	Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30	Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион	
	Октябрь Путешествие в осенний парк	
	Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям	

мин перерыв не менее 10 мин	Декабрь Путешествие в зимний парк
	Январь Экскурсия на почту
	Февраль Туристический поход по территории детского сада
	Март Экскурсия в библиотеку
	Апрель Путешествие в весенний парк
	Май Экскурсия к памятнику боевой славы

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования в подготовительной к школе группе

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области "Физическое развитие".	-наблюдение -совместная образовательная деятельность	2 раза в год	2 недели	сентябрь май

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот

уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10

5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников 4-7 лет

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

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

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

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

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

физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

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

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое). Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

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

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

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

Перспективный план по работе с родителями

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	1. Выступление на родительском собрании «Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи». 3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья». 4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.
Октябрь	1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников». 2. Консультация «Методы оздоровления детей дошкольного возраста». 3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности.
Ноябрь	1. Организация фотовыставки «Олимпийская осень». 2. Консультация «Народные игры и забавы с детьми». 3. Практикум «Изготавливаем тренажеры для дыхательной гимнастики».
Декабрь	1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребенка. 2. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки».
Январь	1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики». 2. Изготовление буклета «Виды гимнастик для детей». 3. Организация фотовыставки «Новогодняя спартакиада» (на сайте детского сада).
Февраль	1. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей». 3. Совместное изготовление физкультурных атрибутов и пособий для спортивных игр к празднику «День Защитника Отечества». 4. Индивидуальные консультации-рекомендации по подбору упражнений для детей с учетом психофизиологических и возрастных особенностей.

Март	1. Консультация для родителей «Здоровьесберегающие технологии». 2. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников. 3. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей».
Апрель	1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, совместные подвижные игры с детьми). 2. Консультация «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми дома». 3. Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья».
Май	1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни». 2. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей. 3. Индивидуальные консультации.

2.5. Планирование взаимодействия с педагогами и специалистами ДОО

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

Особенностями организации работы инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами детского сада являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и проведение образовательной деятельности индивидуально с каждым воспитанником;
- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности со всеми воспитанниками группы;
- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;
- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Консультация «Роль воспитателя на физкультурном занятии и в проведении спортивных праздников». Консультация «Диагностика физического развития - требования и условия проведения». Помощь воспитателей и специалистов при проведении диагностики.
Октябрь	Совместная разработка картотеки «Подвижные игры для детей в группе». Подбор с музыкальным руководителем музыки для комплексов гимнастик с учетом особенностей и возможностей дошкольников. Разработка буклета «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством координационной лестницы».
Ноябрь	Презентация-консультация «Эффективные методы оздоровления детей в процессе двигательной деятельности». Совместное изготовление атрибутов и пособий для оздоровления и физической деятельности воспитанников.
Декабрь	Совместная с воспитателями и специалистами разработка индивидуальных маршрутов для часто болеющих детей. Разработка буклета «Упражнения для развития физических качеств детей».

	Консультация «Коррекционные технологии оздоровления и физического развития дошкольников».
Январь	Подготовка к «Зимней Олимпиаде» (обсуждение планируемых мероприятий, распределение ролей, назначение ответственных). Разработка памятки «Интернет-сайты по оздоровлению и физическому развитию детей».
Февраль	Консультация «Развитие ловкости у старших дошкольников в процессе проведения квестов». Совместная с педагогами подготовка к спортивно-патриотическому празднику, посвященному Дню защитника Отечества. Пополнение картотеки «Народные подвижные игры».
Март	Совместная разработка картотеки «Оздоровительные гимнастики». Осуществление совместной дифференцированной работы с музыкальным руководителем для коррекции двигательной деятельности детей. Обсуждение и анализ действий с педагогом-психологом по созданию условий для эмоционального благополучия дошкольников в рамках ОО «Физическое развитие».
Апрель	Консультация «Развитие двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста в различные режимные моменты». Презентация «Реализация задач воспитания детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности». Совместное пополнение РППС групп нестандартным физкультурным оборудованием: массажными ковриками из крышек, ребристыми дорожками на основе корпусов из фломастеров, вертушками для дыхательной гимнастики и др.
Май	Консультация «Использование общеразвивающих упражнений и основных движений в самостоятельной двигательной деятельности детей». Совместное проведение мониторинговых мероприятий по физическому развитию воспитанников. Совместное с коллегами подведение итогов работы: результаты, достигнутые за год, нереализованные задачи Программы, причины невыполнения, перспективы на новый учебный год.

3. Организационный раздел рабочей программы.

Обязательная часть программы.

3.1. Расписание образовательной деятельности для групп старшего и подготовительного к школе возраста компенсирующей направленности на 2024-2025 учебный год

График ОД/занятий по физическому развитию на 2024-2025 учебный год

Дни недели	ОД/занятие	Утренняя гимнастика	Физкультурные досуги
Понедельник	09.00-09.25 Группа №1	08.15-08.25 Группы № 3,4,8	
	09.40-10.10 Группа №6		
	10.20-10.50 Группа №7		
	11.40-12.20 Группа №5		

Вторник	10.30-10.55 Группа №4		I неделя-гр. № 4 (15.15-15.40), Гр. № 8 (15.50-16.15) II неделя-гр.№ 1 (15.15-15.40), Гр. № 2 (15.50-16.20) III неделя-гр.№ 3 (15.15-15.45), Гр. № 7 (15.55-16.25) IV неделя-гр.№ 5 (15.15-15.45), Гр. № 6 (15.55-16.25)
	11.50-12.20 Группа №3		
Среда	09.00-09.25 Группа №1	08.15-08.25 Группы № 3,4,8	
	09.40-10.10 Группа №2		
	10.20-10.50 Группа №7		
Четверг	09.00-09.25 Группа №8		
	09.40-10.10 Группа №5		
	10.20-10.50 Группа №3		
	11.50-12.20 Группа №6		
Пятница	09.00-09.25 Группа №4		
	09.40-10.10 Группа №2		
	10.10-10.45 Группа №8		

**График ОД/занятий по физическому развитию на улице
на 2024-2025 учебный год**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
16.30-16.55 Группа №8	---	16.30-17.00 Группа №5	16.30-16.55 Группа №4	16.30-16.55 Группа №1
16.45-17.15 Группа №2	---	16.45-17.15 Группа №6	16.45-17.15 Группа №7	16.45-17.15 Группа №3

**3.2. Информационно-коммуникативные формы организации
образовательного процесса.**

Образовательная деятельность может реализовываться с помощью дистанционных технологий и в электронной форме.

3.3. Учебный план

Группа старшего возраста компенсирующей направленности.

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Периодичность	Продолжительность, мин.	
			1 занятия	Всего
Физическое развитие	ФК в помещении	2 раза в неделю	25	50
	ФК на улице*	1 раз в неделю	25	25
Итого		3 занятий в неделю 1 час 15 минут		

*Третье занятие по физической культуре проводится на прогулке в виде активных игр

Группа подготовительного к школе возраста компенсирующей направленности.

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Периодичность	Продолжительность, мин.	
			1 занятия	Всего
Физическое развитие	ФК в помещении	2 раза в неделю	30	60
	ФК на улице*	1 раз в неделю	30	30
Итого		3 занятий в неделю 1 час 30 минут		

*Третье занятие по физической культуре проводится на прогулке в виде активных игр

3.4. Организация двигательного режима воспитанников

Формы организации	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Утренняя гимнастика	Ежедневно по 15 мин	Ежедневно по 15 мин
Физминутка (во время ОД)	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно, по 10 минут каждая
Физическая культура	3 раза в неделю (2+1) по 25 мин.	3 раза в неделю (2+1) по 30 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю по 30 минут
Прогулка: -подвижные игры, упражнения -самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, не менее 2,5 часов	Ежедневно
Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная двигательная активность в группе	15 мин	15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно по 10 минут	Ежедневно по 10 минут
Физкультурные досуги	До 30 минут в месяц	До 40 минут в месяц
Физкультурные праздники	До 1 часа 2 раза в год	До 1 часа 2 раза в год
Дни здоровья	2 раза в год	2 раза в год
Всего в день	1 час 31 мин	1 час 30 мин
Всего в неделю	7 часов 35 минут	8 часов

Часть, программы формируемая участниками образовательных отношений.

3.5. Описание материально- технического обеспечения рабочей программы

Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)	Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала
Спортивная площадка на улице. Спортивные уголки в каждой группе, оснащенные необходимым мелким спортивным инвентарем для полноценного развития детей в группах.	Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: 4 скамейки, набор мягких модулей; мешочки с песком весом 200 гр.-20 шт., деревянный прямоугольный балансир-5 шт., доска с ровной поверхностью, дорожки массажные.

	Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия (гимнастические палки (30шт.), кольца плоские, набивной мяч, обручи, 2 набора эстафетных палочек, тренажеры простейшего типа- 1 тренажер "Диск здоровья", балансировочный диск.
	- Оборудование для ползания и лазанья (6 пластиковых дуг разной высоты, канатные веревки, 4 тканевых туннеля+1 из мягкого моуля, гимнастическая стенка).
	Пространство спортивного зала оснащено большими мячами – футболками. В спортивном зале организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится группами, использование общеразвивающих упражнений, оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений в сочетании с применением простейших тренажеров позволяет учитывать индивидуальные особенности детей с ослабленным здоровьем и особыми потребностями в обучении, а также большее внимание уделять индивидуальной работе с воспитанниками с целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и развития координационных способностей.
	- Оборудованием для прыжков: 2 мата гимнастических, скакалки, обручи разного диаметра (30шт.), - Оборудованием для метания /катания, бросания, ловли (6 наборов кеглей, кольцоброс, мешочки с грузом, мячи разного диаметра (мал. 5 шт.. среднего - 15шт.. футбол - 14 шт., овальный футбол, 2 баскетбольных кольца, мишень

3.6. Обеспечение рабочей программы методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Образовательная область «Физическое развитие»	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	<p>-Л.Н. Савичева «Физкультура – это радость» БП.Д 2001.</p> <p>-Е.А.Синкевич «Физкультура для малышей» БП.Д 2001.</p> <p>-Ж.Е. Фирулева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» БП.Д 2001.</p> <p>-М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» АРКТИ Москва 2002.</p> <p>-О.М.Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ», «Учитель», Волгоград, 2006.</p> <p>-Е.Ю.Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», «Учитель», 2007.</p> <p>-О.Н.Арсеневская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, : Волгоград , «Учитель» 2010.</p> <p>-Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам» (младший, средний, старший возраста), «ВЛАДОС», Москва, 2001.</p> <p>-Н.А.Фомина, Г.А.Зайцева «Сказочный театр физической культуры», 2003.</p> <p>-О.Ф.Горбатенко, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа» (старший возраста), Учитель, Волгоград, 2008.</p> <p>-Е.Н.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет», Сфера, Москва, 2009.</p> <p>-Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Сфера, Москва, 2010.</p>

	<p>-В.М.Букатова «Игры для детского сада», Сфера, Москва, 2009.</p> <p>-Л.Д. Глазырина Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.</p> <p>- Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 3-4 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>-Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей возраста – Москва: Сфера, 2006.</p> <p>-Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 4-5 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>-Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 5-6 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 6-7 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>- Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду – СПб: Каро, 2014.</p> <p>-Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.</p> <p>-Филиппова С.О. Спутник руководителя воспитателя дошкольного образования - СПб: Детство – пресс, 2011.</p> <p>Наглядно-дидактические пособия</p> <p>-Серия «Мир в картинках» (предметный мир)</p> <p>-Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.</p> <p>Серия «Рассказы по картинкам»</p> <p>-Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.</p> <p>-Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010</p>
Педагогическая диагностика	<p>- «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности». А. Афонькина</p> <p>-Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин -Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.</p>
Педагогическая диагностика	<p>- «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности». А. Афонькина</p> <p>-Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин -Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.</p>

3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды ДОО

Образовательная область	Обогащение предметно-пространственной среды группы
	Содержание
Физическое развитие	<p>Созданная эстетическая среда – яркое ковровое покрытие спортивного зала, плакаты с видами спорта, разнообразие спортивного инвентаря и др., - вызывает у дошкольников чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, чувство психологической комфортности в процессе организованной образовательной деятельности в спортивных залах, желание заниматься спортом, побуждает к активности, способствует развитию воспитанников.</p> <p>Постоянно пополняется наглядно-дидактический материал для проведения организованной образовательной</p>

деятельности, это не только плакаты – по теме спорт/виды спорта/ олимпийский виды спорта и др., но и различные игровые атрибуты – (наборы фрукты-овощи, животные/насекомые и др.); наборы для игры в хоккей, баскетбольные кольца и мячи, мячи футбольные, наборы для бадминтона – для знакомства дошкольников с элементами разных спортивных игр, также в спортивном зале отмечается и наличие мелкого игрового материала (сачки, ракушки, бабочки, цветочки, листочки, ложки, платочки, веревки, прищепки, геом. фигурки и др.), а также «Живые игрушки» / элементы костюмов, маски (для проведения сюжетно-ролевых игр).

Спортивный зал оснащён и техническими средствами - музыкальным центром; CD и аудио материалами.

Оборудование помещения физкультурного зала является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствует росту и возрасту детей.

Развивающая предметно-пространственная среда достаточно насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечает потребностям детского возраста.

В спортивном уголке имеется инвентарь и оборудование для всех видов основных движений, ОРУ, подвижных игр:

- мячи, обручи (разного диаметра);
- скакалки (разной длины);
- мягкие модули;
- набор «Кузнечик»;
- кегли, разноцветные конусы;
- набивные мешочки и т.д.

Все предметы доступны детям.

Подобная насыщенность позволяет дошкольникам выбирать интересные для себя предметы, чередовать их в деятельности, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Вместе с тем, она характеризуется определенной устойчивостью и постоянством среды - это необходимое условие ее стабильности, привычности, особенно в отношении мест общего пользования (аудиотехника).

Для построения развивающей среды выделяем следующие принципы:

- принцип открытости;
 - гибкого зонирования;
 - стабильности-динамичности развивающей среды;
 - полифункциональности;
- принцип открытости реализуется в нескольких аспектах: открытость природе, открытость культуре, открытость обществу и открытость своего "Я".

3.8. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1 Целевой раздел	
Общая цель воспитания в ДОО	<ol style="list-style-type: none"> 1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе; 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.
Общие задачи воспитания в ДОО	<ol style="list-style-type: none"> 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию; 4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.
Направления воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья 2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро. 3) Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество 4) Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание 5) Физическое и оздоровительное направление

	<p>Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности.</p> <p>Ценности: жизнь, здоровье.</p> <p>6) Трудовое направление воспитания</p> <p>Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.</p> <p>Ценность: труд</p> <p>7) Эстетическое направление воспитания</p> <p>Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте</p> <p>Ценности: культура, красота.</p>
Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
2. Содержательный раздел	
Задачи воспитания ОО Физическое развитие	<p>Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	<ul style="list-style-type: none"> -родительское собрание; -круглый стол; -опрос; -мастер-класс; -анкета; -консультация -консультация- передвижка -стенд
События образовательной организации ОО Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -проекты воспитательной направленности -праздники -тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое)

	-общие дела
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие	-ситуативная беседа, совет, вопрос; -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); -рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); туристические походы.
Организация предметно-пространственной среды	-знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)
Социальное партнерство	-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами.
3 Организационный раздел	
Нормативно-методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институтвоспитания.рф .
Приложение	
Федеральный календарный план воспитательной работы	
Сентябрь	1 сентября- День знаний 3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом 8 сентября- Международный день распространения грамотности 27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников

Октябрь	<p>1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки 4 октября День защиты животных 5 октября- День учителя Третье воскресенье октября- День отца в России</p>
Ноябрь	<p>4 ноября- День народного единства 8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России Последнее воскресенье ноября- День матери в России 30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации</p>
Декабрь	<p>3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 5 декабря день добровольца (волонтера) в России 8 декабря Международный день художника 9 декабря День Героев Отечества 12 декабря День Конституции Российской Федерации 31 декабря- Новый год</p>
Январь	<p>27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)</p>
Февраль	<p>2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 8 февраля День Российской науки 15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества 21 февраля- Международный день родного языка 23 февраля День защитника Отечества</p>
Март	<p>8 марта- Международный женский день 18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 27 марта Всемирный день театра</p>

Апрель	12 апреля- День космонавтики
Май	1 мая - Праздник весны и труда 9 мая- День Победы 19 мая- День детских общественных организаций в России 24 мая-День славянской письменности и культуры
Июнь	1 июня- День защиты детей 6 июня- День русского языка 12 июня- День России 22июня- День памяти и скорби
Июль	8 июля- День семьи, любви и верности
Август	12 августа- День физкультурника 22 августа- День государственного флага Российской Федерации 27 августа- День российского кино

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 13 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Стрекаловская Светлана
Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

23.09.24 13:15 (MSK)

Сертификат 8D60F0F0DE9EA16C38C95F04F7312EE6