

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребёнка - детский сад № 115 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
от 25.05.2018 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ № 115
Зорина Н.И. Зорина
от 25.05.2018 Приказ № 90



С учётом мнения совета родителей

Рабочая программа
по направлению «Физическое развитие»
Группы детского сада
(младшего, среднего, старшего дошкольного возраста,
подготовительной к школе группы)
К Основной общеобразовательной программе
на 2018-2019 годы

Инструктор по физической культуре:
Федюнина Н.Н.

Санкт-Петербург
2018 г

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной работы с детьми младшей группы	12
	Содержание образовательной работы с детьми средней группы	20
	Содержание образовательной работы с детьми старшей группы	30
	Содержание образовательной работы с детьми подготовительной к школе группы	41
2.1.1	Формы работы с детьми	54
2.1.2	Формы работы с педагогами	55
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования.	56
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	57
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Структура реализации образовательной программы	61
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка	62
3.3	Регламентированная двигательная деятельность	63
3.4	Способы проведения физкультурных занятий	64
3.5	Создание развивающей предметно- пространственной среды группы	65
3.4	Методическое обеспечение образовательной деятельности	68
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.	Планирование непрерывной образовательной деятельности	
2.	Методики обследования и карты фиксации результатов	
3.	Перспективное планирование досуговой деятельности	
4.	Расписание НОД по Физическому развитию	

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению « Физическое развитие» для групп детского сада (младшего, среднего, старшего дошкольного возраста, подготовительной к школе группы) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребёнка - детского сада № 115 Невского района Санкт-Петербурга, реализующая образовательную программу дошкольного образования (далее Рабочая программа), разработана в соответствии:

- * С Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- * Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Мои Н РФ от 17.10.2013 №1155);
- * Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).
- * образовательной программой дошкольного образования разработанной и утвержденной 20.05. 2015 году.

Рабочая программа является обязательным педагогическим документом, обеспечивающим систему образовательной работы с детьми по реализации образовательной программы дошкольного образования в группе общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12-часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

Сроки реализации рабочей программы: учебный год (01 сентября – 31 мая)

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по объективным причинам:

- * мониторинг здоровья в начале учебного года;
- * углубленной педагогической диагностики;
- * заниженного или завышенного уровня предлагаемого для усвоения материала для детей данной возрастной группы;
- * карантины и др.

Цель	Создание условий для сохранения и укрепления физического и
------	--

	психического здоровья детей; обеспечения их возможностью стать физически развитыми, жизнерадостными, энергичными, деятельными.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Охранять жизнь и здоровье детей, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным условиям, проводить профилактические мероприятия по предупреждению плоскостопия, вялой осанки, совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; • формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; • развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации); • накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); • формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; • воспитывать культурно - гигиенические навыки; • формировать начальные представлений о здоровом образе жизни, здоровьесберегающем поведении; • приобщать детей к традициям большого спорта.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> • Полноценное проживание ребёнком данного возрастного этапа детства, обогащение детского развития; • обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; • организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития каждого ребёнка; • содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательного процесса; • сотрудничество образовательного учреждения с семьёй; • приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства; • формирование познавательных интересов и познавательных действий.
Краткая	Вторая младшая группа (3 – 4 года)

психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)

- На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому.
- В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной.
- Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению педагога, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.
- Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.
- Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения.

Средняя группа (4-5 лет).

- Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений.
- Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.
- У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.
- Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.
- Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы.

- Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей.
- Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.
- Расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.
- Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их..

Старшая группа (5-6 лет).

- Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.
- Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.
- На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер.
- Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.
- Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей.
- Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

- Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.
- Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.
- Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.
- В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.
- Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

- Дети 6 лет активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны.
- Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.
- На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек движется. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения.
- Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по

	<p>координации движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. • Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. • У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. • Формируется моральное сознание и моральные оценки. Соблюдение норм, правил становится одним из важнейших критериев, которыми ребенок оценивает всех людей, формируется «внутренняя позиция». • Физическое развитие ребенка неуклонно совершенствуется. • Дети становятся все более выносливыми, ловкими, сильными. Дети могут играть в различные командные игры, осваивать различные виды спорта.
<p>Целевые ориентиры освоения воспитанникам и групп программы по физическому развитию воспитанников</p>	<p style="text-align: center;">Младшая группа(3-4 года)</p> <p>К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление; выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться. • Бегать, сохраняя равновесие, меняя направление, темп бега в соответствии с указанием. • Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы. • Ползать на четвереньках, лазать по лесенке–стремянке, гимнастической стенке произвольным образом. • Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину на 40 и более см. • Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч из-за головы от груди; ударять мячом об пол. Бросать его вверх- 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы на дальность. • Уметь выполнять движения выразительно, проявляя творчество и фантазию.

Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движения. Бегать на расстояние 20 метров не менее, чем за 5,5 сек.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см.
- Метать в даль правой и левой рукой не менее, чем на 3,5 м.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м., принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строится в колонну по 1, парами, в круг, шеренгу.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Старшая группа (5-6 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку и темп.
- Бегать на дистанцию 30 м. не менее, чем за 8,5 сек. Бегать дистанцию 10х3 не менее, чем за 12,9 сек.
- Лазать по гимнастической стенке (2,5 м высотой) с изменением темпа.
- 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 40 см.

- Метать предметы левой и правой рукой на 5-7 м. в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, при ходьбе на протяжении 6 метров.
- Метать в даль правой и левой рукой не менее, чем на 5 м.
- Выполнять упражнение на статическое (не менее 25 сек) и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания.
- Ходить на лыжах скользящим шагом.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.
- Уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности.
- Формировать умение варьировать упражнения и игры. Придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (6-7 лет)

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Бегать на расстояние 30 м. не менее, чем 7,5 сек. На расстояние 10х3 не менее, чем за 11,3 сек.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см., мягко приземляться; прыгать в длину с места не менее, чем на 100 см., с разбега не менее, чем на 180 см.; в высоту не менее, чем на 50 см. прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из

разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.

- Метать предметы в даль, в движущуюся цель. Отбивать мяч одной рукой не менее, чем 35 раз.
- Выполнять упражнение на статическое (не менее 40 сек) и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом. Перестраиваться в три-четыре колонны в два-три круга на ходу в две шеренги после расчета после расчета на первый-второй, соблюдать дистанцию во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения исходя из разных исходных положений, четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, ритм бубна, со словесной инструкцией.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах попеременным и скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее.
- Активно участвовать в играх с элементами спортивных игр.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, объективно оценивая свои результаты и результаты своих товарищей.
- Придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять фантазию, творческие способности.

2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками групп планируются и реализуются задачи по всем направлениям развития в соответствии с ФГОС ДО. Используются доступные методы, приёмы, технологии, образовательные материалы, с учётом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Младшая группа (3-4 лет)

Физическое развитие

- Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную по ориентирам и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно.
- Способствовать формированию умения ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать: **быстроту** посредством использования **ходьбы и бега** в разном темпе, игры с ловлей и увертыванием; **выносливость**, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; **координационные способности** (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, в рассыпную, змейкой; **силу** мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега.
- Знакомить с разными видами **прыжков**. Формировать умение принимать правильное исходное положение, безопасно приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, формируя навык энергично отталкиваться двумя ногами при вышеперечисленных прыжках, выполняя подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, развивать **выносливость** и **координационные способности** (чувство ритма).
- Знакомить с разными видами **действий с мячами** (прокатывания, броски, ловля, метание). Формировать умение принимать правильное исходное положение в зависимости от необходимых действий, ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, используя мячи разного диаметра и веса, **координационных способностей** (глазомер, чувство

ритма).

- Развивать **координационные способности** (динамическое и статическое равновесие) при выполнении упражнений на уменьшенной и повышенной опоре. Формировать умение правильного положения тела (осанки) при выполнении **упражнений в равновесии**.
- Формировать умение ползать по прямой, знакомить с другими видами **ползания**, разновидностями **пролезания, подлезания, перелезания**. Формировать навык **лазания** по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, выполнения правильного хвата и постановки ноги. Способствовать развитию **координационных способностей** (ловкости) посредством указанных упражнений.
- При знакомстве с общеразвивающими упражнениями, способствовать развитию **координационных способностей** (пространственная ориентировка; чувство ритма - подсчет, музыка; ручная умелость, применяя физкультурный инвентарь); **силы** (инвентарь разного веса), **гибкости**, варьируя амплитуду движений). Включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), развитие мелких кисти рук.
- Развивать быстроту, координационные и скоростно-силовые способности в **подвижных играх** разного содержания.
- Способствовать развитию **дыхательной системы** при выполнении специальных дыхательных игровых упражнений, включать их в комплексы общеразвивающих упражнений.
- Для реализации задач формирования основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, а также начального ознакомления детей с некоторыми видами спорта использовать разные формы взаимодействия с родителями воспитанников, а также создание предметно-пространственной среды в местах проведения занятий физическими упражнениями

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынуто. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных

направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

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

кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры.

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

Квартал	Темы	Образовательные Области	Основные задачи работы с детьми
I квартал Сентябрь	• Знакомство с детским садом.	Социально- коммуникативное	• Знакомить детей с физкультурным залом. • Рассматривать спортивное оборудование.

<p>Октябрь Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Части тела. • Осень. 	<p>развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать игровую деятельность детей. • Обучать правилам поведения на занятиях физкультурой. • Приучать к опрятности, учить следить за своим внешним видом. • Учить замечать и устранять беспорядок в одежде. • Учить детей не наталкиваться друг на друга во время бега враспыну • Учить подражать движениям живой и неживой природы. • Учить соблюдать правила элементарной вежливости, здороваться и прощаться.
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в жизни человека, и о том, как их беречь и ухаживать за ними. • Формировать элементарные представления о природных явлениях (листопад). • Развивать и закреплять знания об осенних явлениях. • Расширять представление детей о видах ходьбы, бега. • Познакомить детей с частями тела. Учить называть их . • Дать представление детям о элементарном гендерном различии.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей узнавать и называть спортивное оборудование. • Обогащать словарь детей словами, обозначающими названия спортивного инвентаря. • Упражнять детей в назывании осенних признаков. • Обогащать активный словарь по лексическим темам. • Добиваться связной речи.

			<ul style="list-style-type: none"> • Использовать дыхательную и пальчиковые гимнастики. • Заучивать стихи из подвижных игр со словесным сопровождением.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движения под музыку; – танцевальные движения; – разные этюды (перевоплощения) – изображать ветер, дождь и т.д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса.
II квартал Декабрь Январь февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Зимушка-Зима. • ОБЖ. • Транспорт. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выполнять игровые действия с предметами; – выполнять ОРУ рядом со сверстниками, не мешая друг другу; – поочередно брать и убирать мелкое физкультурное оборудование; – согласовывать свои действия с действиями сверстников. – выполнять элементарные правила поведения в физкультурном зале (не бегать, не кричать.) • Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности. <p>Показывать детям способы ролевого поведения, проводя подвижные игры.</p>
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с изменениями в природе зимой. • Дать детям элементарные знания о транспорте. • Учить детей называть вид транспорта. • Формировать представления о правилах дорожного движения.

		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания. • Обучать сопровождать речью свои действия во время подвижных игр. • Развивать связную речь, фантазию, воображение. • Учить выполнять практические действия с предметами во время ОРУ, фиксируя их в речи. • Развивать у детей: слуховое внимание, фонематический слух; правильное дыхание и звукопроизношения с помощью логоритмических упражнений.
		<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движения под музыку; – танцевальные движения; – разные этюды (перевоплощения) – природные явления и т.д. • Развивать эстетическое восприятие, чувство вкуса. • Учить выполнять образные движения.
<p>III квартал Март Апрель май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровый образ жизни. • Народная культура и творчество. • Что весна нам 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. • Обучать правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> – умения взаимодействовать со сверстниками в совместных играх, в народных играх со словесным сопровождением; – желание детей эмоционально откликаться на игру, предложенную

	принесла.		педагогом, подражать действиям взрослого. Учить принимать игровую задачу.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение ориентироваться в физкультурном зале. • Учить по словесному указанию взрослого брать физкультурный инвентарь по названию, цвету, размеру. • Давать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. • Дать представление о необходимости закаливания. • Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются. • Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма. • Формировать представление о полезной и вредной пище.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение общаться в диалоге с педагогом, детьми. • Разучивать с детьми: <ul style="list-style-type: none"> – потешки, о теле человека и системы организма; – русские народные игры со словесным сопровождением. • Обогащать словарный запас детей. • Развивать речевое дыхание, через артикуляционную гимнастику.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения детей: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движения под музыку; – танцевальные движения; – образные движения (перевоплощения, подражания)
Средняя группа (4-5 лет)			
<p>Физическое развитие.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную и выполнять двигательные задания из указанных построений, при этом соблюдать элементарные правила, действовать согласованно. • Способствовать формированию правильной ходьбы с прямым ненапряженным положением туловища и головы, свободными движениями рук от плеча, ритмичным шагом, соблюдением направления. Содействовать формированию правильного выполнению бега в медленном темпе: туловище почти вертикально, шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой, руки полусогнуты, движения не напряженные; в быстром темпе: небольшой наклон туловища, руки полусогнуты в локтях, выраженный вынос бедра маховой ноги; ритмичность движения. • Развивать: быстроту посредством использования ходьбы и бега в разном темпе, игр с ловлей и увертыванием; выносливость, выполняя упражнения продолжительное время с учетом возрастных возможностей; координационные способности (ловкость), используя бег в прямом и обратном направлении, в рассыпную, змейкой; <i>силу</i> мышц ног, выполняя разные виды ходьбы и бега. • Знакомить с разными видами прыжков. Формировать умение принимать правильное исходное положение, выполнять толчок обеими ногами одновременно, мах руками, мягко приземляться при выполнении прыжков с высоты, в длину и в высоту с места (перепрыгивание через предметы). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, формируя навык энергично отталкиваться двумя ногами при вышеперечисленных прыжках, выполняя подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, развивать 			

выносливость и координационные способности (чувство ритма).

- Знакомить с разными видами **действий с мячами** (прокатывания, броски, ловля, метание). Продолжать формировать умение принимать правильное исходное положение в зависимости от необходимых действий, ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Способствовать развитию **скоростно-силовых качеств**, используя мячи разного диаметра и веса, **координационных способностей** (глазомер, чувство ритма).
- Развивать **координационные способности** (динамическое и статическое равновесие), при выполнении упражнений на уменьшенное и повышенной опоре. Формировать умение сохранять правильное положение тела (осанка) при выполнении упражнений в равновесии.
- Закреплять умение ползать по прямой с опорой на ладони и голени, знакомить с другими видами **ползания, пролезания, подлезания, перелезания**. Продолжать формировать навык лазания по вертикальной и наклонной лестнице приставным шагом, не пропуская реек, выполнения правильного хвата и постановки стопы.
- Способствовать развитию **гибкости и координационных способностей** (ловкости) посредством указанных упражнений.
- Для гармоничного развития всех мышц использовать комплексы общеразвивающих упражнений, способствовать развитию **координационных способностей** (пространственная ориентировка; чувство ритма - подсчет, музыка; ручная умелость, применяя физкультурный инвентарь); **силы** (инвентарь разного веса), **гибкости**, варьируя амплитуду движений). Включать специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени (профилактика плоскостопия), развитие мелких кисти рук.
- Развивать быстроту, координационные и скоростно-силовые способности в **подвижных играх** разного содержания.
- Способствовать развитию **дыхательной системы** при выполнении специальных дыхательных игровых упражнений, включать их в комплексы общеразвивающих упражнений.
- Для реализации задач формирования основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, а также начального ознакомления детей с некоторыми видами спорта использовать разные формы взаимодействия с родителями воспитанников, а также создание предметно-пространственной среды в местах проведения занятий физическими упражнениями

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Подвижные игры

- Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.
- Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.
- Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

<p>I квартал Сентябрь Октябрь Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дорожная безопасность. • ЗОЖ • Моя Родина 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать: <ul style="list-style-type: none"> – представления о взаимоотношениях водителей и пешеходов; – этические нормы поведения: доброжелательное отношение друг к другу во время игры. • Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. • Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. • Воспитывать потребности быть здоровым. <p>Формировать доброжелательные отношения с детьми с помощью игр и общения.</p>
--	---	---	---

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами дорожного движения. • Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. • Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. • Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. • Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). • Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». • Знакомить с национальными традициями и обычаями русского народа. • Уточнять представление детей о Санкт-Петербурге. • Закреплять представления детей о столице России.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащать словарный запас по лексическим темам: транспорт, дорожные знаки, участники дорожного движения. • Работать над накоплением пассивного словаря по теме «Правила дорожного движения». • Развивать общую и мелкую моторику. • Воспитывать правильный темп речи, модуляции голоса, посредством логоритмических упражнений, речевых упражнений. • Развивать слуховое внимание и фонематическую систему речи.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения детей: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять движения под музыку; – танцевальные движения. • Учить детей: <ul style="list-style-type: none"> выразительно передавать образы «летающих птичек»; музыкальные образы «воробушка», «зайки», «кошки» и т.д.;
<p>II квартал</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ОБЖ. • Зимушка-Зима. • Защитники родины. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать у детей знания: <ul style="list-style-type: none"> – основ безопасного поведения в домашней обстановке и на улице; – об источниках опасности. • Учить детей предвидеть опасность, избегать её. • Закреплять знания об основных требованиях пожарной безопасности, формировать дисциплинированность, чувство ответственности за свои поступки. • Воспитывать послушание. • Развивать дружеские взаимоотношения в группе. • Вызвать чувство сострадания и желание помочь тем, кто в беде. • Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. • Развивать игровую деятельность детей. • Воспитывать патриотизм. • Формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины.

			Воспитывать в девочках уважение к мальчикам, как к будущим защитникам Родины.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять знания о правилах безопасности. • Формировать понятие «электроприборы», знать их назначение. • Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. • Закреплять представления об изменениях в природе, происходящие зимой. • Конкретизировать знания о Российской армии, о родах войск, об особенностях военной службы. • Знакомить детей с новыми понятиями: шлем танкиста, бескозырка моряка, пилотка солдата, фуражка летчика, пограничника. • Учить узнавать солдат Российской армии по форме.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей самостоятельно рассказывать «о правилах безопасности», отвечать на вопросы инструктора ФК. • Пополнять словарь детей названиями электроприборов. • Обогащать словарный запас по теме «Зима». • Активизировать словарь по теме «Российская армия». • Использовать дыхательную и пальчиковые гимнастики. • Заучивать стихи из подвижных игр со словесным сопровождением.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении: <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения под музыку; – танцевальные движения; – движения, передающие образы и настроение.
<p>III квартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Я живу в России. • Весна -Красна. • Профессии. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщать детей: <ul style="list-style-type: none"> – к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; – к традициям семьи, общества и государства. • Формировать уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей. • Воспитывать любовь и уважение к своему народу, его обычаям, традициям. Воспитывать уважительное отношение к ответам сверстников. • Способствовать формированию интереса детей к природе. • Воспитывать любовь и бережное отношение к природе. • Развивать социальный и эмоциональный интеллект детей, их эмоциональную отзывчивость, сопереживание, навыки доброжелательного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками. <p>Воспитывать интерес и уважение к людям разных профессий</p>

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей называть столицу нашей Родины, город, в котором мы живём, улицу, домашний адрес. • Обобщать представления детей о характерных признаках весны • Расширять представления о перелётных птицах. • Дать представление о гендерном различии, о «мужских» и «женских» профессиях. • Закреплять знания детей о профессиях.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в словообразовании, поощрять речевую активность детей. • Продолжать знакомить с устным народным творчеством – пословицами, поговорками. • Обогащать речь детей образными выражениями малых форм русского фольклора. • Разучивать русские народные игры со словесным сопровождением. • Активизировать и обогащать словарь детей понятиями, обозначающими весенние явления и поведение животных весной. • Развивать связную речь: умение понятно для окружающих выражать свои мысли.
		<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ходить под музыку бодро, энергично, следя за осанкой. • Формировать умение двигаться лёгким бегом с предметами в руках (платочки, ленточки, шарики). • Развивать умения: <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать интервал во время выполнения упражнений;

			– двигаться соответственно характеру музыки; выполнять движения с предметами (лента) по показу педагога.
--	--	--	--

Старшая группа (5-6 лет)

• **Физическое развитие**

- Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.
- Продолжать совершенствовать технику основных движений ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.
- Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: **быстроты** (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения - резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); **общей выносливости, координационных способностей** (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).
- Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.
- Закреплять умения детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, упражнять в новых движениях, способствуя развитию **гибкости**, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице одноименным чередующимся шагом, познакомить с лазанием с перекрестной координацией.
- Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию **силы, координационных способностей**. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра до 10 см (броски и ловля, прокатывания), формируя ручную умелость. Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.

- Использовать различные виды прыжков для развития **скоростно-силовых и координационных способностей**. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Учить прыжкам через короткую скакалку; способствовать развитию чувства ритма, используя этот вид движения. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на батуте.
- Развивать **гибкость, быстроту** (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), **координационные способности** (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), **мышечную силу**, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.
- Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное
- сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом комплексно-тематического планирования.
- Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).
- Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ.
- Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.
- Закреплять освоенные движения в подвижных играх, использовать игры для развития физических качеств.
- Познакомить с некоторыми видами спорта, использовать имитационные двигательные задания.
- В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неточного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных

подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.

- В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.
- Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.
- Формировать знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.
- Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на

предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

<p>I квартал сентябрь, октябрь, ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ПДД. • Здоровый образ жизни. • Моя Россия и ее герои. 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. • Воспитывать у детей: <ul style="list-style-type: none"> – ответственное поведение на дороге; – взаимопонимание и уважительное отношение ко всем участникам дорожного движения, а также к сотрудникам ДПС. • Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни. • Повышать уровень культуры заботы о здоровье. • Формировать патриотизм, любовь и привязанность к своей культуре, своему народу, к своей земле. <p>Воспитывать желание подражать героям.</p>
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить с элементами дороги. • Продолжать закреплять правила поведения на проезжей части. • Развивать у детей чувство ответственности при соблюдении ПДД. • Развивать у детей азы дорожной грамоты. • Формировать представления о здоровье человека, как важнейшей жизненной ценности. • Закреплять потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. • Формировать представление о малой Родине на основе ознакомления с ближайшим окружением (дом, двор, детский сад) и достопримечательностями Санкт-Петербурга. • Закрепить знания детей о государственной символике России , Москвы,

			<p>Санкт-Петербурга (герб, флаг, гимн).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с национальными героями в различных сферах – науки, медицине, технике и т.д. • Воспитывать чувство причастности к истории своего народа, гордости за достижения и культуру своего народа. • Знакомить детей с историей своей страны. • Знакомить с различными наградами. • Развивать познавательный интерес и активность детей.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять в речи детей слова, обозначающие участников дорожного движения, дорожные знаки, элементы дороги. • Совершенствовать диалогическую речь, интонационную выразительность речи. • Расширять словарный запас понятиями о здоровом образе жизни. • Учить детей отвечать на вопросы, развивать связную речь. • Упражнять детей в назывании государственных символов России. • Заучивать стихи и считалки.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение в ходе игры передавать характерные особенности игрового образа. • Побуждать детей сочинять танцы с любимыми игрушками, соответствующими характеру музыки. • Развивать чувство вкуса и эстетики.

<p>II квартал Декабрь Январь Февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зимние виды спорта. • Зимушка-Зима. • Защитники родины. 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. • Развивать игровую деятельность детей. • Развивать творческие способности детей в играх. • Воспитывать самостоятельность в организации игр с небольшой группой сверстников. • Воспитывать уважение к спортсменам и их достижениям. • Воспитывать бережное отношение к природе, желание заботиться о птицах и животных в зимний период времени. • Расширять гендерные представления: формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. <p>Воспитывать в детях дух патриотизма, любовь к Родине.</p>
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта. • Формировать у детей представление об олимпийском движении. • Учить детей различать виды спорта. • Обучать детей новым зимним играм и развлечениям, развивать умение их применять в самостоятельной игровой деятельности. • Формировать представления детей о сезонных изменениях в природе в зимний период. • Расширять представления детей об особенностях деятельности людей зимой в городе, в деревне.

			<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить с безопасным поведением зимой. • Познакомить детей: <ul style="list-style-type: none"> – с зимними праздниками, особенностями их празднования. – с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой; – с военными профессиями (лётчик, танкист, пакетчик, пограничник, связист, моряк).
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> – речь дошкольников через логоритмические упражнения; – монологическую, диалогическую, связную речь. • Пополнять словарный запас. • Формировать умение рассказывать о защитниках Родины. • Активизировать словарь.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение детей в ходе игры передавать характерные особенности игрового образа. • Побуждать детей сочинять танцы с любимыми игрушками, соответствующими характеру музыки. • Развивать чувство ритма, пластики.

<p>III квартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Безопасность. • Родной край. • Летние виды спорта. 	<p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать интерес к сверстнику, как к самоценной личности, потребность в близком друге. • Содействовать нормализации отношений замкнутых и «непопулярных» детей со сверстниками, повышению их активности в общении и уверенности в себе. • Воспитывать у детей навыки безопасного поведения в окружающей его обстановке. • Воспитывать у ребенка любовь и привязанность к своей семье, родному дому, земле, где он родился. • Формировать у дошкольников нравственные качества личности через ознакомление с родным городом. • Формировать гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края. • Воспитывать чувство патриотизма, основанного на русских традициях. • Выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников. <p>Воспитывать умение побеждать и проигрывать.</p>
	<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить знания детей о правилах дорожного движения, о безопасном поведении на дороге и транспорте. • Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них. • Формировать знания детей о названии города, его истории. • Расширять представления детей о родном крае, его достопримечательностях.. • Познакомить детей с летними видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, 	

			<p>теннис, плавание, гандбол).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расширять знания о народных обрядах, формировать уважительное отношение к ним через знакомство с традициями, подвижными и народными играми.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение и навык передавать эмоциональное состояние посредством мимики и речи. • Обогащать и активизировать словарь детей по лексическим темам. • Учить составлять простые предложения, рассказы о родном крае. • Упражнять детей: <ul style="list-style-type: none"> – в назывании спортивного инвентаря; – видов спорта; – спортсменов, относящихся к разным видам спорта. • Укреплять речевой и дыхательный аппараты посредством дыхательной и артикуляционной гимнастик. • Учить произносить слова понятно, ритмично, использовать речевые упражнения.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение выразительно передавать в движении характерные особенности образа. • Развивать умение двигаться соответственно характеру музыки; выполнять движения с предметами (лента) по показу педагога и без показа. • Развивать чувство ритма, пластики.

Подготовительная группа

Физическое развитие

- Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.
- Продолжать совершенствовать технику основных локомоций ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.
- Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: **быстроты** (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения- резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); **общей выносливости, координационных способностей** (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).
- Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.
- Упражнять детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, способствуя развитию **гибкости**, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице с перекрестной координацией. Познакомить со способами лазания по веревочной лестнице, канату.
- Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию **силы, координационных способностей**. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра 5-10 см (броски и ловля разными способами), формируя ручную умелость, как необходимое условие подготовки к обучения в школе (к обучению навыка письма). Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.
- Использовать различные виды прыжков для развития **скоростно-силовых и координационных способностей**. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их

сочетания. Продолжать формировать навык в прыжках через короткую скакалку, используя варианты с учетом индивидуальных способностей и возможностей; развивать *выносливость*, используя этот вид движения. Познакомить с прыжками в длину и в высоту с прямого разбега в условиях физкультурного зала. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на детском батуте.

- Развивать **гибкость, быстроту** (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), **координационные способности** (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), **мышечную силу**, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.
- Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учётом комплексно- тематического планирования.
- Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).
- Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ.
- Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.
- Использовать хорошо освоенные простые движения в подвижных играх, разработанных с учетом комплексно-тематического планирования и пользования их в непрерывной образовательной деятельности в физкультурном зале, на спортивной площадке в отведенной время на прогулке. Расширять кругозор детей, знакомя с темами игр на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал), бесед с созданием проблемных ситуаций для поиска ответов на вопросы в домашних условиях совместно с родителями.

- В процессе проведения 3-го физкультурного занятия на открытом воздухе развивать **выносливость, координационные способности**, внимание, память, используя ходьбу в обход детского сада (обычную и с игровыми заданиями), выполняя движения под музыкальное сопровождение, подобранное с учетом комплексно-тематического планирования. Дополнять ходьбу подвижными играми командного характера - играми-эстафетами (круговыми, линейными, встречными), разработанными детьми самостоятельно при участии взрослого с использованием простого инвентаря и без него, что позволит решать задачу развития творческих способностей, речевого развития через объяснение заданий товарищам. Познакомить с элементами спортивных игр (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола).
- Способствовать познавательному и речевому развитию в процессе совместной деятельности по ознакомлению с олимпийскими летними и зимними видами спорта, созданием условий для охраны и жизни спортсменов в соревновательной деятельности (правила, экипировка, места проведения, питание) на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал).
- В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неправильного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.
- В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.
- Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.
- Закреплять знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.
- Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание

физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

- Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- Придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Квартал	Темы	Образовательные области	Основные задачи работы с детьми
I квартал Сентябрь Октябрь Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • ПДД • Здоровый образ жизни (ЗОЖ) • Моя Россия и ее герои. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать позитивное отношение к миру и себе, помогать детям с определением своего места в социокультурном пространстве. • Закреплять умение распределять работу в подгруппе, согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.. • Развивать внимательное отношение к своему здоровью; умение работать в коллективе. • Воспитывать: <ul style="list-style-type: none"> – уважение к памяти героев, гордость за свою страну, за своих земляков и за свою принадлежность к россиянам; – уважительное отношение к государственным символам; – гражданские чувства.

			<ul style="list-style-type: none"> • Вызвать интерес к достопримечательностям родного города.
		Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять знаний детей: <ul style="list-style-type: none"> – о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; – о светофоре и его сигналах; – о дорожных знаках. • Обобщать представления о поведении на улице и транспорте. • Продолжать знакомить детей с составляющими компонентами нашего здоровья, с основами правильного питания. • Закреплять представление о значении физических упражнений для организма человека. • Закреплять знания об опасностях, которые приносят вред здоровью, учить делать правильные умозаключения. • Закрепить знания о нашей стране, о столице нашей Родины, о нашем городе. • Систематизировать знания детей о символике государства. • Продолжать знакомить: <ul style="list-style-type: none"> – с героями нашей Родины; – с достопримечательностями родного города.
		Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать монологическую и диалогическую речи, интонационную выразительность. • Активизировать словарь по лексическим темам. • Укреплять речевой и дыхательный аппараты посредством дыхательной и

			<p>артикуляционной гимнастик.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить детей отвечать на вопросы полным ответом. • Заучивать стихи, словесное сопровождение к п/и.
		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, ориентироваться в пространстве. • Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыки. • Выразительно исполнять движения с предметами (осенние листья). • Совершенствовать плавность движения рук, ног.
<p>II квартал Декабрь Январь февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Олимпийцы. • Зимушка-Зима. • Защитники Родины 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать стремление детей по своей инициативе строить дружеские отношения, учить ценить дружбу. • Воспитывать у детей увлечение спортивными играми, занятиями спортом. Воспитывать уважение к спортсменам и их достижениям. • Способствовать приобретению положительных морально-волевых качеств. • Способствовать осознанию роли защитников Родины. • Воспитание патриотических чувств к нашей Родине, чувства гордости за наш народ, Армию, защитников нашего Отечества. <p>Вызвать желание быть похожими на сильных, смелых российских воинов.</p>

		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей представления об олимпийском движении. • Познакомить детей с зимними видами спорта, талисманами, символикой Олимпийских игр. • Создать условия для обобщения представлений о зиме как времени года, ее признаках, о правилах поведения в экстремальных или опасных ситуациях в зимний период. • Уточнять и расширять знания о государственном празднике «День защитника Отечества», о профессиях военнослужащих разных родах войск и боевой технике. • Закреплять и расширять знания детей о силе и славе богатырской Руси, о самом народном герое-богатыре - Илье Муромце, а также Добрыне Никитиче, Алеше Поповиче.
		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей различать и называть: <ul style="list-style-type: none"> – виды спорта; – слова, связанные с олимпийской тематикой. • Активизировать словарь по теме «Зимушка-Зима». • Побуждать детей вступать в речевое взаимодействие, поддерживать коллективный разговор. • Активизировать в речи детей слова, обозначающие рода войск.

		Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение соблюдать правила игры и действовать согласно звучанию музыки. • Закреплять умение передавать игровой образ. • Упражнять в исполнении движений с предметами. • Совершенствовать плавность движения рук, ног.
<p>III квартал</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Профессии. • Безопасность. • Природа планеты Земля. • Летние виды спорта. 	Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать чувство уважения к профессиям и труду взрослых. • Формировать желание реализовать потребность в признании в обществе сверстников. • Развивать у детей способность к предвидению возможной опасности в конкретной меняющейся ситуации и построению адекватного безопасного поведения. • Закреплять основы экологической культуры, гуманного отношения ко всему живому. • Воспитывать: <ul style="list-style-type: none"> – заботливое отношение к окружающей природе; – желание беречь и охранять природу. • Развивать: <ul style="list-style-type: none"> – познавательный интерес ко всему живому; – желание получать новые знания из книг; – любознательность; – наблюдательность фантазию. • Побуждать детей заботиться о животных, беречь природу.

			<ul style="list-style-type: none"> • Формирование экологической культуры, чувства ответственности за животный и растительный мир планеты. <p>Закреплять умение работать в группе, подгруппе.</p>
		<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять с детьми названия профессий, их значение для людей; развивать память, внимательность, любознательность и кругозор. • Продолжать ориентировать детей в сферах человеческой деятельности (наука, искусство, производство и сфера услуг, сельское хозяйство), их значимости для жизни ребенка, его семьи, детского сада и общества в целом. • Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи между природными явлениями. • Формирование представлений о взаимодействии живой и неживой природы. • Расширять знания детей о летних видах спорта. • Продолжать формировать у детей познавательную инициативу, умение сравнивать и устанавливать простые связи между видами спорта и сезонными явлениями природы. • Учить детей выбирать основание для классификации видов спорта (по сезону и числу участников). • Закрепить с детьми знания о значении спорта для здоровья человека, воспитывать желание заниматься спортом, уверенность в своих силах.

		<p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к активному высказыванию своей позиции. • Активизировать словарь по лексическим темам. • Совершенствовать речевой и дыхательный аппарат, используя артикуляционную и дыхательную гимнастики. • Работать над связной речью и полными ответами на поставленные вопросы.
		<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> – выразительную передачу игрового образа, его характерных особенностей; – творческие способности в составлении простых танцевальных движений; – умение двигаться «змейкой», по кругу хороводным шагом; – умение в исполнении движений с предметами; – плавность движения рук, ног.

Планирование непрерывной образовательной деятельности инструктора ФК с детьми – Приложение 1

2.1.1 Формы работы с детьми:

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В процессе непрерывной образовательной деятельности используются элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъёма, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется стихотворный материал, музыкальное сопровождение (фонограммы), вводная часть занятия может формироваться как комплекс ритмической гимнастики.

Организованная образовательная деятельность:

- Игры дидактические с элементами движения, подвижные, психологические, хороводные.
- Игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера.
- Физкультурные занятия:
 - игровые,
 - сюжетные (на темы, прочитанных сказок, потешек),
 - тематические (с одним видом физических упражнений),
 - комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования),
 - контрольно-диагностические,
 - учебно-тренирующие.
- Физкультминутки.
- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
- Ритмическая гимнастика.
- Игры и упражнения под музыку.
- Игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

- Утренняя гимнастика.
- Индивидуальная работа
- Упражнения и подвижные игры на утренней прогулке во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей:

- Самостоятельные подвижные игры.
- Игры на свежем воздухе.
- Спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

2.2.2 Формы работы с педагогами:

- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) по формированию двигательных навыков (умений), развитию физических качеств (во всех группах)

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой основной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

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».	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение в процессе: <ul style="list-style-type: none"> – НОД, – совместной деятельности • Тестирование (старший д/в) 	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Методики обследования и карты фиксации результатов Приложение № 2

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- * педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- * педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- * педагогическое образование родителей (родительские собрания, консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы, информационные стенды и пр.).

Все мероприятия проводятся согласно разработанному плану взаимодействия ДО и родителей (законных представителей) и утвержденному графику.

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Задачи
Сентябрь	«Мониторинг»	– Средние – Старшие – подготовительные	Индивидуальные беседы	– Ознакомить родителей с результатами мониторинга. – Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.
	«Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.	Все группы детского сада	Родительское собрание Анкетирование	– Дать представление родителям о формах и содержании работы по физическому развитию детей. – Познакомить с формами взаимодействия инструктора по ФИЗО с семьями воспитанников. – Выявить интересы и запросы по сотрудничеству
	«Праздник шаров»	Все группы детского сада	Праздник	– Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности детей и взрослых; – продемонстрировать родителям двигательные умения и физические качества детей.

Октябрь	«Вялая осанка – проблема современных детей»	Все группы детского сада	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить родителей с рекомендациями по формированию правильной осанки у дошкольников. – Показать комплекс упражнений для формирования и поддержания нормальной осанки.
Ноябрь	«Выбор спорта для ребенка»	Старшая, подготовительная	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> – Поддерживать интерес родителей к развитию ребёнка. – Помочь родителям оценить особенности физического, социального, познавательного развития их ребёнка, увидеть его индивидуальность и выбрать вид спорта. – Рассказать о кружках, находящихся в шаговой доступности.
Декабрь	«Мишка косолапый по садику идет»	Все группы детского сада	Семинар-практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Напомнить о причинах плоскостопия и о важности профилактики у детей д/в. – Продемонстрировать игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия. – Показать мастер – класс по изготовлению нетрадиционного оборудования из бросового материала для профилактики плоскостопия.
	«Герои нашего отечества»	Старшая, подготовительная	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> – Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. – Продемонстрировать возможности развития разных сторон личности ребёнка в процессе двигательной и

				познавательной деятельностью.
Январь	«Дыши, играй и будь здоров»	Все группы детского сада	Тренинги	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить с видами оздоровительных гимнастик (утренняя, дыхательная, бодрящая, пальчиковая). – Тренинги оздоровительных гимнастик с родителями.
Февраль	«Здоровые глаза – окно в мир»	Все группы детского сада	Консультация	<ul style="list-style-type: none"> – Обозначить условия, благоприятные для сохранения хорошего зрения дома и в группе. – Рассказать и показать комплекс профилактических мер для сохранения зрения.
	«Наша армия-сильна!»	Все группы детского сада	Праздник	<ul style="list-style-type: none"> – Доставить радость детям и взрослым от совместного взаимодействия. – Активизировать работу по пропаганде патриотического (гражданского) воспитания через все доступные формы.
Март	«Здоровье всему голова»	Все группы детского сада	Индивидуальные консультации*	<ul style="list-style-type: none"> – Познакомить родителей с приёмами закаливания и методиками их проведения.
Апрель	«Нетрадиционное физкультурное занятие»	Все группы детского сада	Открытое занятие	<ul style="list-style-type: none"> – Показать родителям нетрадиционные физкультурные занятия на спортивных комплексах и тренажерах. – Предоставить возможность родителям увидеть индивидуальные темпы развития своего ребёнка, умения их действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.

Май	«Результаты, которых мы достигли»	Все группы детского сада	Индивидуальные беседы	<ul style="list-style-type: none"> – Обсудить результаты развития физических качеств, двигательных навыков (умений), полученных на конец учебного года. – Дать рекомендации и советы, исходя из результатов, учитывая индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка.
В течение учебного года	Наглядно-информационные материалы по темам, индивидуальные памятки с полезной информацией, советы специалиста, рекомендации	Все группы детского сада	Информационные стенды, папки-передвижки в группах и физкультурном зале	<ul style="list-style-type: none"> – Предоставить информационный материал о разных аспектах физического и психического развития дошкольников. – Дать возможность родителям познакомиться и изучить различные картотеки игр, гимнастик, ОРУ.
В течение учебного года	Тематические досуги с участием детей и членов их семей (совместно с воспитателями групп) на спортивной площадке и в физкультурном зале	Все группы детского сада	Досуги Развлечения**	<ul style="list-style-type: none"> – Создать позитивное настроение. – Вовлекать родителей в совместные мероприятия. – Укреплять связь «детский сад – семья»

* индивидуальные консультации проводятся в физкультурном зале и на странице ГБДОУ №115 в сети Интернет

** График проведения тематических досугов и физкультурных развлечений **Приложение №3**

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<ul style="list-style-type: none"> • Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков). • Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия). • Игровые обучающие ситуации. • Индивидуальная, подгрупповая деятельность. • Участие в проведении утренней гимнастики. • Физкультурные досуги, развлечения, праздники. 	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке. Оказание не директивной помощи воспитанникам.</p>	<p>Виды деятельности: игровая; двигательная; коммуникативная; музыкальная.</p> <p>Технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровьесберегающие (пальчиковая и дыхательные гимнастики, подвижные, хороводные и спортивные игры, релаксация, создание доброжелательной атмосферы); • игровые; • интеграции образовательных областей (включение загадок, стихов; музыкальных произведений; тематических картинок; карточек с цветом, буквами, цифрами, временами года); • информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) (используются в процессе педагогических наблюдений, в целях рекомендаций родителям для просмотра мультфильмов, содержащих информацию о видах спорта); • личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми. 	<p>Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников, формирование у них чувства собственного достоинства, включение каждого воспитанника в посильную и все усложняющуюся для него деятельность осуществляется с учётом индивидуальных особенностей и их физического развития.</p>

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Возрастная группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю
Вторая младшая (3-4 лет)	15 минут	3 (1- подвижные игры на прогулке)
Средняя (4-5 лет)	20 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)
Старшая (5-6 лет)	25 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)
Подготовительная к школе (6-7 лет)	30 минут	3 (1 – физкультурное занятие на улице)

Расписание непрерывной образовательной деятельности в ГБДОУ – Приложение 4

3.3 Регламентированная двигательная деятельность

Возрастная группа	НОД* по физической культуре	Утренняя гимнастика**	Подвижные Игры***	Бодрящая гимнастика	Физминутки (во время НОД)****	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная деятельность
Младшая группа (3-4)	15 мин* 3	5/6 мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин *5	25 мин*5	20 мин*5
Средняя группа (4-5)	20 мин* 3	6/8 мин*5	15 мин*5	10 мин*5	3/5 мин *5	30 мин*5	25 мин*5
Старшая группа (5-6)	25 мин* 3	8/10 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35 мин*5	30 мин*5
Предшкола (5-7)	25/30 мин* 3	10 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5	35/40 мин*5	30/40 мин*5
Подготовительная (6-7)	30 мин* 3	10/12 мин*5	10 мин*5	15 мин*5	3/5 мин *5 (2 раза в день)	40 мин*5	40 мин*5

*Картотека общеразвивающих упражнений - Приложение 5

**Картотека утренней гимнастики- Приложение 6

*** Картотека подвижных игр- Приложение 7

**** Картотека физминуток – Приложение 8

3.4 Способы проведения физкультурных занятий

Фронтальный способ.	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный способ.	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ.	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный способ.	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

3.5. Создание развивающей предметно- пространственной среды

В спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная развивающая предметно-пространственная среда.

В нашем ГБДОУ среда оформлена с учетом физических, эстетических и гигиенических требований, что вызывает комфортное пребывание детей.

Образовательная область	Содержание
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием• Для безопасного передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство.• Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности.• Оборудование и инвентарь располагаются по периметру зала.• По полу (ковровому покрытию) создана разметка - мобильная, липучка 4х цветов, позволяющая формировать у детей навыки в построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать познавательные способности, осуществлять упражнения в основных движениях.• На одной стене физкультурного зала закреплён ковролин, на который крепится съёмный обучающий (демонстрационный) материал (схемы, отражающие технику выполнения упражнений, элементов; плоскостные фигуры (картинки) с изображениями в соответствии с тематикой занятия; фото с изображением спортсменов и видов спорта и т.д.).• 4 шт.- шведских стенки расположены вдоль окон, для экономии места, для защиты окон, для удобства при проведении командных эстафет.• На второй стене размещены обручи в виде олимпийских колец, которые так- же используются в качестве цели для метания.• На третьей стене имеются крепления для размещения

	<p>обручей разной величины, ленточек, флажков, гимнастических палок, скакалок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • На полу размещены корзины для мячей (больших, маленьких, баскетбольных, волейбольных, футбольных). • Имеются модули для хранения предметов (кубиков, кеглей, шишек, мешочков с песком), используемых для выполнения ОРУ. • Мяч – фитбол «Прыгун» с ручками, диаметр 50 см – 6 шт. • Набор мягких модулей разной конфигурации. • Гимнастические скамейки. • Дорожка-мат (складной). • Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку. • Щит для метания в цель. • Тоннель -2 шт. • Доски - ребристая массажная, гладкая приставная. • Вдоль стен компактно располагается, и при необходимости расставляется тренажерная система ТИСа. • Для проведения подвижных игр и игровых упражнений имеются маски, шапочки персонажей и различные атрибуты. • Карточки подвижных, хороводных, народных игр разной подвижности. • Подвесная среда для релаксации. Для расслабления и позитивного окончания физкультурного занятия, на выходе, ребята проходят через «Волшебную радугу» - сухой дождь. • Нестандартное оборудование: <ul style="list-style-type: none"> -туба для прокатывания мячей; -дуги для прокатывания, проползания и перепрыгивания; -полусферы для перешагивания и перепрыгивания; -низкие бумы для развития равновесия.
<p style="text-align: center;">Речевое и познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Для решения задач познавательного и речевого развития в процессе двигательной деятельности созданы карточки: загадок, считалок, стихов, пальчиковой и дыхательной гимнастик, логоритмики.

	<ul style="list-style-type: none"> • Подборка демонстрационного материала (виды спорта; сезоны; схемы, изображающие технику выполнения упражнений). • Подборка картинок для составления рассказов о ЗОЖ. • Дидактические игры для детей, находящихся на щадящем режиме. • Звуковые предметы (бубен, свисток, колокольчик). • Измерительные предметы (секундомер, измерительная рулетка). • Мягкие игрушки, мелкие игровые атрибуты (грибочки, жолуди, осенние листочки, снежинки и др. для проведения подвижных игр).
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдены эстетические и гигиенические требования оформления физкультурного зала. • Музыкальный центр. • Фонотека • Раскраски с зимними и летними видами спорта (для детей, находящихся на щадящем режиме).
Социально – коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Выставки совместных работ детей и их родителей на спортивную тематику. • Оборудование и инвентарь для спортивных игр - Серсо, футбол.

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР)

1. Балдурчиди П.П. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье». Ставрополь, 1990.
 2. Картушина М.Ю.. «Быть здоровыми хотим», 2007
 3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012.
 6. Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет–М.: Мозайка-синтез, 2012.
 7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
 8. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов/ Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, М.ТЦ СФЕРА, 2008.
 9. Фролов В.Г., Юрко Г.П.. «Физкультурные занятия на воздухе», 2010
 10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.. «Физкультурные праздники в детском саду», 2009
- Интернет-источники:
- <http://www.kinderok.ru>
- <http://logoportal.ru/11266/html>