

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза А.К. Скрялёва»
ИНН/КПП 2439001188/243901001
662241, Красноярский край, Ужурский район, с. Михайловка,
ул. Школьная 1 «Б» тел. 3915636138 email: moumix@mail.ru

Согласовано:
На педагогическом совете
Протокол № 1
«30» 08 2023 г.

Утверждено
Директор МБОУ
«Михайловская СОШ им ГСС А. К.
Скрялева»:
Боркевич С. Е.
Приказ № 137
«31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

составлена на основе образовательной программы
дошкольного образования МБОУ «Михайловска СОШ им.
ГСС А. К. Скрялева»

Инструктор по физической культуре:
Рубцова Наталья Анатольевна

С. Михайловка 2023г.

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Михайловская средняя общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза А.К. Скрялёва»
ИНН/КПП 2439001188/243901001
662241, Красноярский край, Ужурский район, с. Михайловка,
ул. Школьная 1 «Б» тел. 3915636138 email: moumix@mail.ru

Согласовано:
На педагогическом совете
Протокол № ____
« __ » _____ 202__ г.

Утверждено
Директор МБОУ
«Михайловская СОШ им ГСС А. К.
Скрялева» :
Боркевич С. Е. _____
Приказ № _____
« ____ » _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

составлена на основе образовательной программы
дошкольного образования МБОУ «Михайловская СОШ им.
ГСС А. К. Скрялева»

Инструктор по физической культуре:
Рубцова Наталья Анатольевна

С. Михайловка 2023г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Целевой раздел..... | 4 |
| Задачи Программы:..... | 4 |
| Принципы и подходы к формированию Программы | 4 |
| Основными подходами к формированию Программы являются:..... | 5 |
| 1.1.3.Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет | 5 |
| Проявления в психическом развитии:..... | 6 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы..... | 7 |
| 1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам: | 7 |
| 1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:..... | 8 |
| 1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам: | 9 |
| 1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:..... | 9 |
| 1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов | 10 |
| 2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет | 13 |
| Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:..... | 13 |
| 2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4 -5 лет..... | 16 |
| Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:..... | 16 |
| Содержание образовательной деятельности..... | 16 |
| 2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет | 19 |
| Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:..... | 19 |
| Содержание образовательной деятельности | 19 |
| Общеразвивающие упражнения: | 21 |
| 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет | 23 |
| Содержание образовательной деятельности | 23 |
| 2.2. Взаимодействие взрослых с детьми(вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)..... | 28 |

| | |
|--|----|
| 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик..... | 29 |
| Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом на 2023-2024 учебный год..... | 32 |
| Основные задачи работы с родителями | 32 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | 32 |
| 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания..... | 34 |
| 3.3. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам на 2023-2024 учебный год | 36 |
| Тематическое планирование физкультурных занятий | 36 |
| Вторая младшая, средняя группы (3- 5 лет) | 36 |
| Старшая и подготовительная группы (5-7лет) | 47 |
| Методическая литература: | 84 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 91 |
| ВТОРНИК | 91 |
| СРЕДА | 91 |
| ЧЕТВЕРГ | 92 |
| ПЯТНИЦА..... | 92 |
| Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год Физическое развитие:..... | 93 |

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Михайловская СОШ им. ГСС А.К. Скрылева».

Планирование занятий по физической культуре построено на основе методики Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
 - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
 - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
 - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
 - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
 - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьёй;

- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила- сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового(информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения

под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; 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 правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; 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 землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлении с достижениями российского спорта;
- Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

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

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДГ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик,

снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень(обруч) диаметром 50 смс расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног.

Количество прыжков заноситься в протокол.

6. Отбивание мяча(от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

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

2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание общеобразовательной деятельности

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

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

1) Основная гимнастика(основные движения, общеразвивающиеи строевые упражнения).

Основные движения:

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

- уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье*: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; про ползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба*: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег*: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки*: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии*: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обочу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;

перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

Сбегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

5) *Активный отдых*.

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

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

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

- *бросание, катание, ловля, метание*: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;

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

- *ползание, лазанье*: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; про ползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- *ходьба*: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- *бег*: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- *прыжки*: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- *упражнения в равновесии*: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

Строевые упражнения:

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

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

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

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

5) Активный отдых.

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

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

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

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

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты;

поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

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

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

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба 21 «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу

и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу пальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

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

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

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

б) Активный отдых

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

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

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

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

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

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

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

б) Активный отдых

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

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

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

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

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

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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

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

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности 29 форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

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

- Игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- Общение со взрослым (ситуативно-деловое, вне ситуативно-познавательное, вне ситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, вне ситуативно-деловое);
- Речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также

- Форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

-разные виды занятий по физической культуре;

- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых(физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей;

-занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения Занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств(ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. младшая группа

25 мин.-средняя группа

30 мин.-старшая группа

30 мин.-подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

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

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

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

- ✓ По традиционной схеме
- ✓ Состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ Тренировки в основных видах движений
- ✓ Ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно- игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей(мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желаниеродителейиведущаязадача,стоящаяпереддошкольным учреждением.

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

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

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

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

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

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

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

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

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

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

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

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

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

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

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

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

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и

социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом на 2023-2024 учебный год.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- Активизировать семейные спортивные

праздники

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого - педагогическими условиями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

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

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

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

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для

разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

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

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

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

РППС спортивных залов соответствует:

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

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

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

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

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

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

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) Выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП2.4.3648-20,

СанПиН 1.2.3685-21:

К условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;3)выполнениетребованийпожарнойбезопасностииэлектробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада. Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

| № | Наименование оборудования | Количество |
|--------------------------------|--|------------|
| Для физкультурного зала | | |
| 1. | Мешочки для метания с гранулами (набор из10 шт., 4 цвета)100–120г | 2 |
| 2. | Флажки разноцветные | 80 |
| 3. | Мяч и резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 15 |
| 4. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 10 |
| 5. | Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8см не менее500 шт.) | 1 |
| 6. | Коврик гимнастический | 2 |
| 7. | Баскетбольное кольцо | 1 |
| 8. | Спортивно-игровой набор (металлические дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик) | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 9. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 65см(5шт.) | 2 |
| 10. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 50см(5шт.) | 2 |
| 11. | Обруч пластмассовый плоский диаметром 35см(10шт.) | 2 |

3.3. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам на 2023-2024 учебный год

Тематическое планирование физкультурных занятий

Вторая младшая, средняя группы (3- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 76 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 38 в год. НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится 2 раза в год:

-1- 15 сентября

- 1- 15 мая

Тематическое планирование физкультурных занятий в группе с 3 до 5 лет

| № | Тема и программное содержание НОД | Дата | Используемая литература |
|----|--|-------|----------------------------|
| №1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое | 04.09 | Л. И. Пензулаева, стр. 19- |

| | | | |
|------|--|-------|-----------------------------|
| | Равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | | 20 |
| №2* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.* | 06.09 | Л. И. Пензулаева, стр.20 |
| №3** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 08.09 | Л. И. Пензулаева, стр.20 |
| №4 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную. Умение действовать по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 11.09 | Л. И. Пензулаева, стр. 21 |
| №5* | Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах, подвигаясь вперед до кубика. | 13.09 | Л. И. Пензулаева, стр.21 |
| №6** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. | 15.09 | Л. И. Пензулаева, стр.22 |
| №7 | «Достань до предмета» - прыжки на двух ногах вверх. Прокатывание мячей друг другу, можно изменить способ выполнения и исходное положение ног. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места. | 18.09 | Л. И. Пензулаева, стр.24-25 |
| №8* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | 20.09 | Л. И. Пензулаева, стр.26 |
| №9** | Упражнять в прокатывании мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнуром. | 22.09 | Л. И. Пензулаева, стр.27 |

| | | | |
|-------|---|-------|---------------------------|
| №10 | Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. | 25.09 | Л. И. Пензулаева, стр.28 |
| | | | |
| №11* | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленным по углам площадки. Повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. | 27.09 | Л. И. Пензулаева, стр.29 |
| №12** | Упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 29.09 | Л. И. Пензулаева, стр. 29 |
| №13 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 02.10 | Л. И. Пензулаева, стр.30 |
| №14* | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 04.10 | Л. И. Пензулаева, стр.32 |
| №15** | Учить перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках. | 09.10 | Л. И. Пензулаева, стр.32 |
| №16 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения. | 11.10 | Л. И. Пензулаева, стр.33 |
| №17* | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения. | 13.10 | Л. И. Пензулаева, стр.34 |

| | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| №18** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | 16.10 | Л. И. Пензулаева, стр.34 |
| №19 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые | 18.10 | Л. И. Пензулаева, стр.35 |
| | ноги в прыжках с продвижением вперед. | | |
| №20* | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | 23.10 | Л. И. Пензулаева, стр.35 |
| №21** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | 25.10 | Л. И. Пензулаева, стр.36 |
| №22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 27.10 | Л. И. Пензулаева, стр.36 |
| №23* | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | 1.11 | Л. И. Пензулаева, стр.37 |
| №24** | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега. | 3.11 | Л. И. Пензулаева, стр.38 |
| №25 | Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках их обруча в обруч. | 8.11 | Л. И. Пензулаева, стр.38-39 |
| №26 | Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 13.11 | Л. И. Пензулаева, стр.38-39 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------------|
| №27 | Веселые старты | 15.11 | Инструктор по физической культуре |
| №28 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 17.11 | Л. И. Пензулаева, стр.39 |
| №29* | Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять детей в | 20.11 | Л. И. Пензулаева, стр.40 |
| | прокатывании мяча между предметами. | 22.11 | |
| №30** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках. Закреплять умение действовать по сигналу. | 24.11 | Л. И. Пензулаева, стр.40 |
| №31 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. | 27.11 | Л. И. Пензулаева, стр.41 |
| №32* | Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | 29.11 | Л. И. Пензулаева, стр.41 |
| №33** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. | 1.12 | Л. И. Пензулаева, стр.43 |
| №34 | Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. | 4.12 | Л. И. Пензулаева, стр.43 |
| №35* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе враспынную. | 6.12 | Л. И. Пензулаева, стр.44 |
| №36** | Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 8.12 | Л. И. Пензулаева, стр.44 |
| №37 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 11.12 | Л. И. Пензулаева, стр.44 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------------|
| №38* | Повторить лазанье под шнур. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении. | 13.12 | Л. И. Пензулаева, стр.46 |
| №46** | Повторить ходьбу и бег колонной по одному. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | 15.12 | Л. И. Пензулаева, стр.47 |
| №47 | День Здоровья | 18.12 | Инструктор по физической культуре |
| №48 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 20.12 | Л. И. Пензулаева, стр.48 |
| №49* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках на двух ногах. | 22.12 | Л. И. Пензулаева, стр.49 |
| №50** | Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | 25.12 | Л. И. Пензулаева, стр.49 |
| №51 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 27.12 | Л. И. Пензулаева, стр.50 |
| №52* | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 29.12 | Л. И. Пензулаева, стр.51 |
| №53** | Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | 10.01 | Л. И. Пензулаева, стр.51 |
| №54 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 12.01 | Л. И. Пензулаева, стр.52-53 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------|
| №55* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | 15.01 | Л. И. Пензулаева, стр.54 |
| №56** | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | 17.01 | Л. И. Пензулаева, стр.54 |
| №57 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | 19.01 | Л. И. Пензулаева, стр.54-56 |
| №58* | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | 22.01 | Л. И. Пензулаева, стр.56 |
| №59** | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. | 24.01 | Л. И. Пензулаева, стр.56 |
| №60 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 26.01 | Л. И. Пензулаева, стр.57-58 |
| №61* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | 28.01 | Л. И. Пензулаева, стр.58 |
| №62** | Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. | 31.01 | Л. И. Пензулаева, стр.59 |
| №63 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 2.02 | Л. И. Пензулаева, стр.59 |
| №64* | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | 5.02 | Л. И. Пензулаева, стр.60 |
| №65** | Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы (снеговика). | 7.02 | Л. И. Пензулаева, стр.60 |

| | | | |
|-------|---|-------|--------------------------|
| №66 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 9.02 | Л. И. Пензулаева, стр.61 |
| №67* | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 12.02 | Л. И. Пензулаева, стр.61 |
| №68** | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность. | 14.02 | Л. И. Пензулаева, стр.62 |
| №69 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | 16.02 | Л. И. Пензулаева, стр.63 |
| №70* | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | 19.02 | Л. И. Пензулаева, стр.64 |
| №71 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 21.02 | Л. И. Пензулаева, стр.65 |
| №72* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 26.02 | Л. И. Пензулаева, стр.66 |
| №73** | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | 28.02 | Л. И. Пензулаева, стр.67 |
| №74 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 1.03 | Л. И. Пензулаева, стр.67 |
| №75* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 4.03 | Л. И. Пензулаева, стр.68 |
| №76** | Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. | 6.03 | Л. И. Пензулаева, стр.68 |
| №77 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 11.03 | Л. И. Пензулаева, стр.69 |

| | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| №78* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 13.03 | Л. И. Пензулаева, стр.70 |
| №79** | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | 15.03 | Л. И. Пензулаева, стр.70 |
| №80 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 18.03 | Л. И. Пензулаева, стр.70-71 |
| №81* | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 20.03 | Л. И. Пензулаева, стр.71 |
| №82 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 22.03 | Л. И. Пензулаева, стр.72-73 |
| №83* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 25.03 | Л. И. Пензулаева, стр.73 |
| №84* | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу. | 27.03 | Л. И. Пензулаева, стр.73-74 |
| №85 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 29.03 | Л. И. Пензулаева, стр.74 |
| №86* | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1.04 | Л. И. Пензулаева, стр.75 |
| №87** | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | 3.04 | Л. И. Пензулаева, стр.76 |
| №88* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 5.04 | Л. И. Пензулаева, стр.76 |
| №89* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 10.04 | Л. И. Пензулаева, стр.77 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------|
| №90** | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). | 12.04 | Л. И. Пензулаева, стр.77-78 |
| №91 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнять в равновесии и прыжках. | 15.04 | Л. И. Пензулаева, стр.78 |
| №92* | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнять в равновесии и прыжках. | 17.04 | Л. И. Пензулаева, стр.79 |
| №93** | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжка. | 19.04 | Л. И. Пензулаева, стр.79 |
| №94 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 22.04 | Л. И. Пензулаева, стр.80 |
| №95* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 24.04 | Л. И. Пензулаева, стр.81 |
| №96** | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | 26.04 | Л. И. Пензулаева, стр.82 |
| №97 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 6.05 | Л. И. Пензулаева, стр.82 |
| №98* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 8.05 | Л. И. Пензулаева, стр.83 |
| №99** | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | 10.05 | Л. И. Пензулаева, стр.84 |
| №100 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 13.05 | Л. И. Пензулаева, стр.84-85 |

| | | | |
|------------|--|-------|-----------------------------|
| №101* | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 15.05 | Л. И. Пензулаева, стр.85 |
| №102* * | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу; развивая ловкость и глазомер. | 17.05 | Л. И. Пензулаева, стр.85-86 |
| №103 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 20.05 | Л. И. Пензулаева, стр.86 |
| №104* | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 22.05 | Л. И. Пензулаева, стр.87 |
| №105* * | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | 24.05 | Л. И. Пензулаева, стр.87-88 |
| №106 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 27.05 | Л. И. Пензулаева, стр.88 |
| №107* | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 29.05 | Л. И. Пензулаева, стр.89 |
| №108* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить | 31.05 | Л. И. Пензулаева, стр.89 |
| | | | |

Старшая и подготовительная группы (5-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 76 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 38 в год

ОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 1-15 мая

Содержание занятия (каждое второе занятие), обозначенного звездочкой(*), аналогично предыдущему. Вносятся некоторые изменения.

Занятие, обозначенное двумя звездочками(**), проводится на площадке (или в помещении, зависимости от погодных условий), форме игровых упражнений.

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

| № | Тема и программное содержание НОД | Дата | Используемая литература |
|------|---|-------|-----------------------------|
| №1 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | 04.09 | Л. И. Пензулаева, стр.16 |
| №2* | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | 06.09 | Л. И. Пензулаева, стр.17 |
| №3** | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 08.09 | Л. И. Пензулаева, стр.17-18 |

| | | | |
|------|---|-------|-----------------------------|
| №4 | Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 11.09 | Л. И. Пензулаева, стр.19 |
| №5* | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. | 13.09 | Л. И. Пензулаева, стр.20 |
| №6** | Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом. | 15.09 | Л. И. Пензулаева, стр.21 |
| №7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким поднятием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой | 18.09 | Л. И. Пензулаева, стр.21-22 |
| | на колени ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 20.09 | |
| №8* | Повторить ходьбу и бег между предметами, с хлопком в ладоши. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом. | 22.09 | Л. И. Пензулаева, стр.23 |
| №9** | Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. | 25.09 | Л. И. Пензулаева, стр.24 |
| №10 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 27.09 | Л. И. Пензулаева, стр.25 |
| №11* | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 29.09 | Л. И. Пензулаева, стр.26 |

| | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| №12** | Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. | 2.10 | Л. И Пензулаева, стр 27. |
| №13 | Развивать ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за её край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 4.10 | Л. И. Пензулаева, стр.28 |
| №14* | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | 6.10 | Л. И. Пензулаева, стр.29 |
| №15** | Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; знакомить с ведением мяча правой левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | 9.10 | Л. И. Пензулаева, стр.29-30 |
| №16 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 11.10 | Л. И. Пензулаева, стр.31 |
| №17* | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | 13.10 | Л. И. Пензулаева, стр.32 |
| №18** | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 16.10 | Л. И. Пензулаева, стр.32 |
| №19 | Упражнять детей в беге, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча. | 18.10 | Л. И. Пензулаева, стр.33 |
| №20* | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | 20.10 | Л. И. Пензулаева, стр.34-35 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------|
| №21** | <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен.</p> <p>Знакомить сведением мяча правой и левой рукой. Упражнять в прыжках.</p> | 23.10 | Л. И. Пензулаева, стр.35 |
| №22 | <p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Повторить бег с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты.</p> <p>Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> | 25.10 | Л. И. Пензулаева, стр.36-37 |
| №23* | <p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p> | 27.10 | Л. И. Пензулаева, стр.37 |
| №24** | <p>Развивать выносливость в беге продолжительностью 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p> | 1.11 | Л. И. Пензулаева, стр.37-38 |
| №25 | <p>Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> | 3.11 | Л. И. Пензулаева, стр.39 |
| №26* | <p>Повторить ходьбу с высоким поднятием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> | 8.11 | Л. И. Пензулаева, стр.41 |
| №27** | <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения.</p> <p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии.</p> | 10.11 | Л. И. Пензулаева, стр.41 |

| | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| №28 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | 13.11 | Л. И. Пензулаева, стр.42-43 |
| №29* | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Познакомить с игрой в бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками. | 15.11 | Л. И. Пензулаева, стр.43 |
| №30 | Упражнять в ходьбе в колонне по два человека. Повторить пролезание в обруч, упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках. | 17.11 | Л. И. Пензулаева, стр.44 |
| №31 | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | 20.11 | Л. И. Пензулаева, стр.44-45 |
| №32* | Упражнять в беге с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | 22.11 | Л. И. Пензулаева, стр.45 |
| №33** | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. | 24.11 | Л. И. Пензулаева, стр.45-46 |
| | Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | 27.11 | |
| №34 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в равновесии и прыжках. | 29.11 | Л. И. Пензулаева, стр.46-47 |
| №35* | Развивать выносливость в беге. Разучить новую игру. Упражнять в прыжках, развивать внимание. | 1.12 | Л. И. Пензулаева, стр.47 |
| №36** | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | 4.12 | Л. И. Пензулаева, стр.47 |

| | | | |
|-------|--|-------|-----------------------------|
| №37 | | 6.12 | Л. И. Пензулаева, стр.49 |
| №38* | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | 8.12 | Л. И. Пензулаева, стр.49-50 |
| №39** | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. | 11.12 | Л. И. Пензулаева, стр.50 |
| №40 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | 13.12 | Л. И. Пензулаева, стр.51-52 |
| №41* | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | 15.12 | Л. И. Пензулаева, стр.52 |
| №42** | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | 18.12 | Л. И. Пензулаева, стр.52-53 |
| №43 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловит мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 20.12 | Л. И. Пензулаева, стр.53-54 |
| №44* | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловит мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 22.12 | Л. И. Пензулаева, стр.54 |
| №45** | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. | 25.12 | Л. И. Пензулаева, стр.54-55 |
| №46 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | 27.12 | Л. И. Пензулаева, стр.55-57 |
| №47* | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | 29.12 | Л. И. Пензулаева, стр.57 |

| | | | |
|-------|---|-------|-----------------------------|
| №48** | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | 10.01 | Л. И. Пензулаева, стр.57-58 |
| №49 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | 12.01 | Л. И. Пензулаева, стр.59 |
| №50* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | 15.01 | Л. И. Пензулаева, стр.60 |
| №51** | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. | 17.01 | Л. И. Пензулаева, стр.61 |
| №52 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | 19.01 | Л. И. Пензулаева, стр.61-62 |
| №53* | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | 22.01 | Л. И. Пензулаева, стр.63 |
| №54** | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 24.01 | Л. И. Пензулаева, стр.63 |
| №55 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | 26.01 | Л. И. Пензулаева, стр.63-64 |
| №56* | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | 29.01 | Л. И. Пензулаева, стр.64 |
| №57** | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность. | 31.01 | Л. И. Пензулаева, стр.65 |
| №58 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | 2.02 | Л. И. Пензулаева, стр.65-66 |

| | | | |
|-------|---|----------------|-----------------------------|
| №59* | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | 5.02 | Л. И. Пензулаева, стр.66 |
| №60** | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 7.02 | Л. И. Пензулаева, стр.66-67 |
| №61 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | 9.02 | Л. И. Пензулаева, стр.68-69 |
| №62* | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре 4 повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | 12.02 | Л.И.Пензулаева,стр.69 |
| №63** | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | 14.02 | Л.И.Пензулаева,стр.69 |
| №64 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | 16.02 | Л.И.Пензулаева,стр.70-71 |
| №65* | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | 19.02 | Л.И.Пензулаева,стр.71 |
| №66** | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 21.02 26.02 | Л.И.Пензулаева,стр.71 |
| №67 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. | 28.02 | Л.И.Пензулаева,стр.71-72 |
| №68* | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. | 1.03 | Л.И.Пензулаева,стр.72 |
| №69** | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. | 4.03 | Л.И.Пензулаева,стр.73 |

| | | | |
|-------|--|-------|--------------------------|
| №70 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | 6.03 | Л.И.Пензулаева,стр.73-74 |
| №71* | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | 11.03 | Л.И.Пензулаева,стр.74-75 |
| №72** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. | 13.03 | Л.И.Пензулаева,стр.75 |
| №73 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 15.03 | Л.И.Пензулаева,стр.76-77 |
| №74* | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 18.03 | Л.И.Пензулаева,стр.77-78 |
| №75** | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 20.03 | Л.И.Пензулаева,стр.78 |
| №76 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | 22.03 | Л.И.Пензулаева,стр.79-80 |
| №77* | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | 25.03 | Л.И.Пензулаева,стр.80 |
| №78** | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | 27.03 | Л.И.Пензулаева,стр.80-81 |
| №79 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | 29.03 | Л.И.Пензулаева,стр.81-82 |

| | | | |
|-------|--|-------|--------------------------|
| №80* | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | 1.04 | Л.И.Пензулаева,стр.82 |
| №81* | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | 3.04 | Л.И.Пензулаева,стр.83 |
| №82 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | 5.04 | Л.И.Пензулаева,стр.83-84 |
| №83* | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | 8.04 | Л.И.Пензулаева,стр.84 |
| №84** | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | 10.04 | Л.И.Пензулаева,стр.85 |
| №85 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании. | 12.04 | Л.И.Пензулаева,стр.86-87 |
| №86* | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной поре; упражнять в прыжках и метании. | 15.04 | Л.И.Пензулаева,стр.87 |
| №87** | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с мячом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | 17.04 | Л.И.Пензулаева,стр.87 |
| №88 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | 19.04 | Л.И.Пензулаева,стр.88 |
| №89* | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | 22.04 | Л.И.Пензулаева,стр.89 |
| №90** | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 24.04 | Л.И.Пензулаева,стр.89 |
| №91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | 26.04 | Л.И.Пензулаева,стр.89-90 |

| | | | |
|--------|--|-------|--------------------------|
| №92* | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | 6.05 | Л.И.Пензулаева,стр.90 |
| №93** | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | 8.05 | Л.И.Пензулаева,стр.91 |
| №94 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | 10.05 | Л.И.Пензулаева,стр.91-93 |
| №95* | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | 13.05 | Л.И.Пензулаева,стр.93 |
| №96** | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | 15.05 | Л.И.Пензулаева,стр.93-94 |
| №97 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | 17.05 | Л.И.Пензулаева,стр.94-95 |
| №98* | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | 20.05 | Л.И.Пензулаева,стр.95-96 |
| №99** | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). | 22.05 | Л.И.Пензулаева,стр.96 |
| №100 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | 24.05 | Л.И.Пензулаева,стр.96-97 |
| №101* | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через | 27.05 | Л.И.Пензулаева,стр.97 |
| | предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | 29.05 | |
| №102** | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | 31.05 | Л.И.Пензулаева,стр.97-98 |
| | | | |

3.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы на 2023-2024 учебный год

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | | самостоятельная деятельность детей | образовательная деятельность в семье |
|---|---|--|--|
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| <p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> | <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика последневого сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические, - коррекционные. | <p>Подвижные игры. Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p> | <p>Беседа Совместные игры. Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> |

**3.4. Учебный план реализации образовательной программы дошкольного образования
МБОУ «Михайловская СОШ им. ГСС А.К. Скрялева» на 2023-2024 учебный год**

| Организованная образовательная деятельность | | |
|--|--|--|
| Базовый вид деятельности | Периодичность | |
| | Вторая младшая и средняя группа | Старшая и подготовительная группа |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

Планирование событий, праздников, мероприятия на 2023-2024 учебный год

| Месяц | Вторая младшая и средняя группа | Старшая и подготовительная к школе группа |
|----------|--|---|
| Сентябрь | «В гости к солнышку» | Поход-экскурсия в рошу «Осень просим» |
| Октябрь | «Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей» | «Весёлые старты» соревнования между детьми группы |
| Ноябрь | Неделя здоровья | |
| Декабрь | «Дед, баба и колобок» | «Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе |

| | | |
|---------|--------------------------------|-----------------------------|
| | | |
| Январь | Неделя здоровья | |
| Февраль | «Бравые солдаты» | «Ану-ка, папы»-с родителями |
| Март | «Волк и семеро козлят» | «Весёлые старты» |
| Апрель | Неделя здоровья | |
| Май | «Мы едем, едем в далёкие края» | «Мы любим спорт» |

Методическая литература:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой
2. Э.М. Дорофеевой, 2021 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
3. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 3-4 года». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 5-6 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. «От рождения до школы 6-7 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
8. Федотова С.Ю. Планы физкультурных занятий «От рождения до школы 4-5 лет». М.: Мозаика-Синтез, 2020.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 4-5 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.

;

10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика, 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2020.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 5-6 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019.
14. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, 2-7 лет. М.: Мозаика

Перспективный план с родителями по физическому развитию детей (2023 – 2024 уч. год)

| Месяц | № | Тема | Цель | Формы и методы работы |
|----------|---|--|---|---------------------------------------|
| Сентябрь | 1 | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год. | Выступление на родительском собрании. |
| | 2 | «Физическая культура и оздоровление» | Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. | Анкетирование |
| Октябрь | 1 | «Значение режима дня для здоровья ребенка» | Познакомить родителей организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. | Открытый просмотр утренней гимнастики |
| | 2 | «Как формировать представления о здоровом образе жизни» | Расширять знания родителей о здоровом образе жизни. | |
| | 3 | Профилактика плоскостопия | Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста | Индивидуальные консультации Беседа |
| Ноябрь | 1 | «Мама, папа, я- спортивная семья» | Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха. | Семейные соревнования Папка |
| | 2 | «Закаливание-первый шаг на пути к здоровью» | Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания. | – передвижка, |
| | 3 | Подвижные игры с родителями в выходной. | Информация о подвижных играх для всей семьи. | индивидуальные беседы Буклеты |

| Месяц | № | Тема | Цель | Формы и методы работы |
|-------|---|------|------|-----------------------|
|-------|---|------|------|-----------------------|

| | | | | |
|----------------|---|---|--|---------------------------------------|
| Декабрь | 1 | «Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников». | Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни. | Консультация |
| | 2 | Игры, в которые играют взрослые и дети» | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности | Семинар-практикум |
| | 3 | «Игры на свежем воздухе» | Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой. | Буклеты |
| Январь | 1 | «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» | Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье. | Консультация |
| | 2 | «Зимние травмы» | Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения. Привлечь родителей к подготовке и участию праздника. | Консультация индивидуальные беседы |
| | 3 | Зимний праздник. | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. | Участие в празднике. |
| Февраль | 1 | «Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом». | Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления. | Консультация |
| | 2 | Предупреждение детского травматизма | Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения | Рекомендации |
| | 3 | «День защитника Отечества» | Привлечь родителей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. | Участие в досуге |

| Месяц | № | Тема | Цель | Формы и методы работы |
|--------|---|---|---|---|
| Март | 1 | «Мой веселый звонкий мяч» | Рассказать о влиянии игр с мячом на все стороннее развитие детей дошкольного возраста | Мастер-класс |
| | 2 | Значение физических упражнений | Продолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений в жизни детей | Консультация |
| | 3 | «Спортивный уголок дома» | Содействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖ | Рекомендации |
| | 4 | «Русские народные традиции» | Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни. | Стендовая информация, памятки |
| Апрель | 1 | «Неделя Здоровья»(реализация проекта) | Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре. | Участие в проекте |
| | 2 | «Здоровый образ жизни» | Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье. | Акция |
| | 3 | «Ваш ребенок на занятиях по физическому развитию» | Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений. | «День открытых дверей» (старшая - подготовительная к школе группа) |

| | | | | |
|------------|-------------|--|--|--------------------------------------|
| ; | | | Представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма. | Консультация |
| Май | 1 2 3 | «Красный, желтый, зеленый» «Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья» Весенние краски природы. | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Информировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка. Привлечь родителей к активному отдыху с детьми | Участие в досуге Папка-передвижка |

График работы инструктора по физической культуре
ДГ МБОУ «Михайловская СОШ им. ГСС А.К. Скрылева»

| День недели | Время | Рабочее время |
|----------------------------|--------------|-----------------|
| ПОНЕДЕЛЬНИК | 10.00 -11.00 | 1 ч. |
| ВТОРНИК | 8.00-13.00 | 5 ч. |
| СРЕДА | 10.00-13.00 | 3 ч. |
| ЧЕТВЕРГ | 8.00-12.00 | 4 ч. |
| ПЯТНИЦА | 11.00-13.00 | 2 ч. |
| Всего на 0,5 ставки | | 15 часов |
| | | |

**Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре
ДГ МБОУ «Михайловская СОШ им. ГСС А.К. Скрялева»**

ПОНЕДЕЛЬНИК

10.00-10.20 - Занятия физической культурой группа «Гномики».

10.20-10.30 - Подготовка к занятию

10.30-11.00 - Занятия физической культурой группа «Пчелки»

11.00-12.00 - Подготовка материалов для составления конспектов.

ВТОРНИК

8.00–8.30–Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30 -12.00 - Подготовка материалов для составления конспектов.

12.00-12.30–Подготовка к индивидуальной работе с детьми;

12.30–13.00–Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

СРЕДА

10.00-10.20 - Занятия физической культурой группа «Гномики».

10.20-10.30 - Подготовка к занятию

10.30-11.00 - Занятия физической культурой группа «Пчелки»

11.00 – 12.00 - Оформление стендов, папок–передвижек.

;

ЧЕТВЕРГ

8.00-8.30 - Беседы и индивидуальные консультации родителей;

8.30-12.00 - Оформление фотовыставок, изготовлений пособий и дидактического материала для занятий.

12.00-13.00 - Оформление документации.

Досуг, развлечение, спортивное мероприятие 1 раз в месяц в каждой группе.

ПЯТНИЦА

11.00 -11.20 - Занятия физической культурой на свежем воздухе группа «Гномики».

11.20 -11.30 - Подготовка к занятию

11.30 -12.00 - Занятия физической культурой на свежем воздухе группа «Пчелки»

12.00 -13.00 - Планирование занятий и индивидуальной работы.

Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024**учебный год Физическое развитие:**

| группа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|------------------|---------------|---------|---------------|---------|--|
| Группа «Гномики» | 10.00 – 10.25 | | 10.00 – 10.25 | | Физическая культура на свежем воздухе 11.00 -11.20 |
| Группа «Пчелки» | 10.30 – 11.00 | | 10.30 – 11.00 | | Физическая культура на Свежем воздухе 11.30 -12.00 |