

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 80 города Ставрополя

**Принято**

педагогическим советом

(протокол № 16)

от «29» 08 2023 года

**Утверждаю**

заведующий МБДОУ д/с №80

\_\_\_\_\_ Е. Д. Беспалова

(приказ №96 от 29.08.2023 года)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Воспитатель по физической культуре:  
Заволокина Ольга Владимировна**

**Ставрополь, 2023**

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей	5
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	15
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	17
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	18
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	18
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	23
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.4	Организация воспитательного процесса	26
2.5	План образовательной деятельности	30
2.6	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	50
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	51
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	51
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	54
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	55
3.5	Кадровые условия реализации рабочей программы	57

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Дополнительная образовательная программа физкультурно - оздоровительной направленности «Старт».

*1.1.1. Цель рабочей программы* - разностороннее физическое развитие ребёнка в период раннего возраста с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

*Задачи рабочей программы*

*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;
- 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 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.

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

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

### *1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы*

*Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования:*

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 2-3 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

*Основными подходами к формированию рабочей программы являются:*

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, 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;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

*1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей 2-3 лет*

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

*Возрастные особенности детей*

*Характеристика контингента обучающихся 2-3 лет*

В этом возрасте начинается познание ребенком себя, своего образа, идентификация с именем. Начинают формироваться *элементы самосознания, связанные с идентификацией имени и пола.*

*Физическое развитие детей 2-3 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Период развития ребенка от 2 до 3 лет классифицируется как ранний возраст. В этот год продолжается активное физическое развитие ребенка: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Им тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут.

Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка - создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений.

Совершенствуется ходьба, основные движения, расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Ребенок проявляет большую активность в познании окружающего мира. Возникает потребность более глубокого и содержательного общения со взрослым.

Детям характерна *неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации*. Они легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Дети этого возраста *соблюдают элементарные правила поведения*, обозначенные словами «можно», «нельзя», «нужно».

В этом возрасте интенсивно *формируется речь*. Речевое общение со взрослым имеет исключительно важное значение в психическом развитии.

Развивается *сенсорное восприятие*. Формируются зрительные и слуховые ориентировки. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

Основная форма *мышления – наглядно-действенная*.

*Внимание* неустойчивое, легко переключается. *Память* произвольная.

Развивается предметная деятельность. Появляется способность обобщения, которая позволяет узнавать предметы, изображения.

*Формируются навыки самообслуживания*.

*Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет*

*Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

*Эмоциональное развитие ребёнка* этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

*Поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны.*

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

*В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина.*

*Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

*Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.*

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

*В 3 года складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

Внимание детей четвёртого года жизни произвольно.

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.



*Мышление* трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности*.

#### *Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет*

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

*Поведение ребёнка* 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет имеют *дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков*.

*Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями*.

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физических занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физических пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

*Развивается моторика дошкольников.*

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

*Интенсивно развивается память ребёнка.*

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками.*

*Характеристика контингента обучающихся 5-6 лет*

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе.*

В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности.*

*Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к

деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за посильностью физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

*Более совершенной становится крупная моторика.*

*Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.*

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

*Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.*

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда).

*Характеристика контингента обучающихся 6-7 лет*

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные *изменения в эмоциональной сфере*. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение* между собой.

Дети *владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности*, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

*Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы

развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах. Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*.

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

*Воображение* детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

*Речевые умения* детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога

ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

*Музыкально-художественная деятельность* характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

*Развитие познавательных интересов* приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

*Художественно-эстетический опыт* позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройку.

## *1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ*

Содержание и планируемые результаты ООП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей к 4 годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ООП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к 4 годам.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

*Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО в раннем возрасте (к 3 годам):*

*- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;*

*Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 4 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;

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 5 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;

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 6 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;

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения ООП ДО (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения 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 ознакомлением с достижениями российского спорта;*
  - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;*
  - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;*

### 1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

*Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:*

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

*Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.*

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

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;*
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;*

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

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

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

- индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

*Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

*Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.*

Результаты наблюдения фиксируются.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

*Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых воспитатель по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную физическую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.*

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

#### *Содержание образовательной деятельности*

Воспитатель по физической культуре 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 воспитатель по физической культуре 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.

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:* скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

*ползание и лазанье:* ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

*ходьба:* ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

*бег:* бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

*прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

*упражнения в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по

наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям воспитатель по физической культуре побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

*Общеразвивающие упражнения:*

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:* поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

*упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:* сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

*музыкально-ритмические упражнения,* разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Воспитатель по физической культуре предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

Воспитатель по физической культуре 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). 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,* разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки

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

*Строевые упражнения:*

*воспитатель по физической культуре 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*

Воспитатель по физической культуре развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Воспитатель по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, 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.

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.

*3. Спортивные упражнения*

Воспитатель по физической культуре 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.

*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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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

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

#### *4. Спортивные упражнения*

Воспитатель по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

#### *5. Формирование основ здорового образа жизни*

Воспитатель по физической культуре формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения

замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. Воспитатель по физической культуре 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 досуги:* досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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:* 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.

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используется:

Содержание образовательной деятельности с детьми 2-3 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 294.

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.

Содержание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 217.

Содержание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 254.

Содержание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 294.

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО.

Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

*Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы*

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3-4 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей 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;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

#### *Формы реализации рабочей программы*

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-4 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях



2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

#### *Методы обучения и воспитания*

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### *Средства реализации рабочей программы*

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

*Структура занятия в рамках*

*физкультурной организованной образовательной деятельности*

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

## 2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

*Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:*

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».*

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### *Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»*

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:*

- сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

### Направления деятельности:

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

### План воспитательной работы

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Группы	Ответственный
	Сентябрь			
1		Неделя безопасности	Все группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Вечер развлечений: «Наши любимые игры»	Вторые младшие	
3		Вечер развлечений: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Средние группы. Старшие и подготовительные группы	
	Октябрь			
1		Вечер развлечений: «Страна здоровья»	Вторые младшие Средние группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Вечер развлечений: «Спорт – залог здоровья»	Старшие и подготовительные группы	
	Ноябрь			
1		Вечер развлечений: «В гостях у Айболита»	Вторые младшие Средние группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Вечер развлечений: «Спортивные ребята»	Старшие и подготовительные группы	
	Декабрь			

1		Вечер развлечений: «Зимние забавы»	Вторые младшие Средние группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Спортивный праздник: «Зимние развлечения»	Старшие и подготовительные группы	
	Январь			
1		Фестиваль зимних спортивных игр	Вторые младшие Средние группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
	Февраль			
1		Вечер развлечений: «Мы со спортом дружим»	Вторые младшие	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		«Папу я люблю, и пример с него беру».	Средние группы	
3		Спортивный праздник с родителями «Школа молодого бойца»	Старшие и подготовительные группы	
	Март			
1		Неделя безопасности по ПДД	Все группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Вечер развлечений: «Мы любим играть!»	Вторые младшие Средние группы	
3		«Вечер развлечений: «Масленица»	Старшие и подготовительные группы	
	Апрель			
1		Вечер развлечений: «Спортландия»	Вторые младшие Средние группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2				

		Спортивный праздник: «Мама, папа, я спортивная семья»	Старшие и подготовительные группы	
	Май			
1		Неделя безопасности по ПДД	Все группы	Воспитатель по физической культуре, воспитатели групп
2		Вечер развлечений: «Игры нашего двора»	Вторые младшие Средние группы	
3		Вечер развлечений: «Здравствуй лето!»	Старшие и подготовительные группы	

## 2.6. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

### Перспективный план организованной образовательной деятельности

Перспективный план физкультурных занятий

Младшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении;	1-3 недели – без предметов,	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета.	«Бегите ко мне», «Догони мяч»,
	развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с	4-ая неделя – с кубиками	2. Ползание на четвереньках  3. Прокатывание мяча друг другу	«Мой веселый звонкий мяч»,  «Найди свой домик»

	опорой на ладони и колени.			
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробьишки и автомобиль»

	<p>ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.</p>		<p>4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.</p>	
<p>Январь</p>	<p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой»</p>
<p>Февраль</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под</p>	<p>«Птички в гнздышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики»</p>



	его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)		шнур, держа мяч впереди двумя руками  4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м)  5. Ходьба с перешагиванием через предметы	
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры  2. Прыжки в длину с мячом  3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками  4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки  5. Лазание по наклонной лестнице  6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	«Поезд»,  «Воробышки и кот»,  «Светит солнышко в окошко»,  «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение приземляться на	1-я неделя – с мячом,	1. Ползание по гимнастической скамейке на	«Курочка-хохлатка»,

	<p>обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом</p>	<p>2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками</p>	<p>четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры</p>	<p>«Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»</p>
Май	<p>Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях;</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5. Ходьба по доске, руки на пояс</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет»</p>

	переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
--	--	--	--	--

## Перспективный план физкультурных занятий

### Средняя группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге кБолонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»
Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом,	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка»,

	<p>ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах</p>	<p>4-я неделя – с кубиками</p>	<p>4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках</p> <p>5. Прокатывание мяча по дорожке</p> <p>6. Ходьба по скамейке с перешагиванием</p>	<p>«Огуречик»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Карусель»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>	<p>1,2 –я недели б/п,</p> <p>3-я неделя – с мячом,</p> <p>4-я неделя – с флажками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м)</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков</p> <p>5. Прыжки через бруски</p> <p>6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине</p>	<p>«Самолеты»,</p> <p>«Цветные автомобили»,</p> <p>«Лиса в курятнике»,</p> <p>«У ребят порядок»,</p>

Декабрь	<p>Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см) 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу)</p>	<p>«Быстрее к своему флажку» «Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»</p>
---------	---	---	---	---

Январь	<p>Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.</p>	<p>1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»</p>
Февраль	<p>Развивать умение быть инициативным, в</p>	<p>1,3,4 -я</p>	<p>1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт)</p>	<p>«У медведя во</p>

	<p>подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>	<p>недели – б/п, 2-я неделя – с мячом</p>	<p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5. Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»</p>
Март	<p>Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.</p>	<p>1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»</p>

<p>Апрель</p>	<p>Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	<p>«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»</p>
<p>Май</p>	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>	<p>1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гимн. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»</p>

Перспективный план физкультурных занятий

Старшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмахом рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с м. мячом,</p> <p>3-я неделя – с палкой</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка»,</p> <p>«Мы веселые ребята»,</p> <p>«Найди свою пару»</p>
Октябрь	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с б. мячом,</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком</p> <p>2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка»,</p> <p>«Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>



	в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствие		<p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком)</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч</p>	
Ноябрь	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег в рассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.	<p>1-я неделя – с м. мячом</p> <p>2-я неделя – с обручем</p> <p>3-я неделя – с б. мячом</p> <p>4-я неделя – на гимн. скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка»,</p> <p>«Ловишки с ленточками»,</p> <p>«Найди свою пару», «Горелки»</p>
Декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по	<p>1-я неделя – с палкой</p> <p>2-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке</p>	<p>«Кто скорей до флажка»,</p> <p>«Охотники и зайцы»,</p>

	<p>гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>	<p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>2.Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места</p> <p>4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	<p>«Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p>
<b>Январь</b>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием</p>	<p>1-я неделя – с кубиками</p> <p>2-я неделя – с косичками</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>5. Лазание по гимн. стенке</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»</p>
<b>Февраль</b>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p>	<p>1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся</p>

	<p>вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.</p>	<p>2-я неделя – с палкой</p> <p>3-я неделя – на скамейке</p> <p>4-я неделя – б/п (аэробика)</p>	<p>2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах через косички</p> <p>5. Прыжки в длину с места</p> <p>6. Прыжки с ноги на ногу между предметами</p>	<p>на полу», «Догони мяч»</p>
<b>Март</b>	<p>Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроения в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом</p> <p>2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола</p> <p>3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см)</p> <p>4. Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>5. Подлезание под дугу</p> <p>6. Ползание по скамейке «по медвежьей»</p>	<p>«Пожарные на учении»,</p> <p>«Медведи и пчелы»,</p> <p>«Не оставайся на полу»,</p> <p>«Мяч ведущему»,</p> <p>«Проползи не задень»</p>

<p><b>Апрель</b></p>	<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьи» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p>	<p>«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»</p>

**Перспективный план физкультурных занятий**

### Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
<b>Сентябрь</b>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет</p>	<p>«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»</p>

<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.</p>	<p>1-я неделя – со скакалкой</p> <p>2-я неделя – с кеглями</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге</p> <p>2. Прыжки с высоты (40 см)</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину</p> <p>5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	<p>«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – на гим. скамейке</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>4. Подлезание под шнур боком</p> <p>5. Метание в горизонтальную цель</p> <p>6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет</p>	<p>«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»</p>

<p><b>Декабрь</b></p>	<p>Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах</p>	<p>1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)</p>	<p>«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p>Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»</p>

<b>Февраль</b>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гин. стенке</p>	<p>«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»</p>
<b>Март</b>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки</p>	<p>«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»</p>



	попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.		6. Вращение обруча на полу	
<b>Апрель</b>	Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п	1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине	«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»
<b>Май</b>	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и забрасывание в корзину	«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

*Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.*

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на мероприятиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

#### Режим двигательной активности

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю.	
		На улице	1 раз в неделю.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза. (утром и вечером)	
		Физкультминутки (в срединестатического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

## 2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся

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

*Эта деятельность дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.*

*Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:*

- информирование родителей (законных представителей) о программе;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

*Принципы взаимодействия с родителями*

*Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:*

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- открытость;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
- возрастосообразность, проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

*Работа с родителями.*

Организуя взаимодействие с семьёй по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.

- Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

- Нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

- В течение года проводятся спортивные мероприятия.

Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

*Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

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

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

педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

- *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

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

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

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

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

- *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

- *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

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

- *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

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

- *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, 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 деятельности по вопросам физического развития детей;

- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

- предоставление информации об особенностях организации физического развития детей семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

- обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### 3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

*Спортивный комплекс (включает спортивный зал, кабинет педагога)*

№ п/п	Наименование	Количество (в шт.)	
		шт.	По кол-ву детей в группе
1	Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По кол-ву детей в группе
2	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	шт.	1
3	Дуга большая	шт.	2
4	Дуга малая	шт.	2
5	Канат для перетягивания	шт.	1
6	Кольцеброс	шт.	1
7	Кольцо баскетбольное	шт.	2
8	Комплект детских тренажеров	шт.	1
9	Мат гимнастический (стандартный)	шт.	9
10	Мяч баскетбольный	шт.	10
11	Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	6
12	Обруч (среднего диаметра)	шт.	30
13	Палка гимнастическая	шт.	По кол-ву детей в группе
14	Скакалка детская	шт.	
15	Скамейка гимнастическая	шт.	4
16	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	1
17	Сухой бассейн с шарами для зала	шт.	1
18	Фишки конусы		
19	Музыкальный центр	шт.	1
20	Кресло педагога	шт.	1
21	Стол педагога	шт.	1
22	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1
23	Стеллаж для инвентаря	шт.	1

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

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОО,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (спортивный зал).

Оборудование в групповом помещении размещено в соответствии с его функциональным назначением, выделены физкультурно-оздоровительные модули.

### 3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

#### Перечень учебно-методических пособий

Наименование	Автор	Издательство
Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Мальши-крепьши».	Бережнова О.В., Бойко В.В.	Издательский дом «Цветной мир», 2017.
Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 2-3 года	Т.Е.Харченко	МОЗАЙКА -СИНТЕЗ МОСКВА, 2020
Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 3-4 года	Т.Е.Харченко	МОЗАЙКА -СИНТЕЗ МОСКВА, 2020
Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 4-5 лет	Т.Е.Харченко	МОЗАЙКА -СИНТЕЗ МОСКВА, 2020
Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 5-6 лет	Т.Е.Харченко	МОЗАЙКА -СИНТЕЗ МОСКВА, 2020
Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. 6-7 лет	Т.Е.Харченко	МОЗАЙКА -СИНТЕЗ МОСКВА, 2020
Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. 2-3 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. 3-4 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. 4-5 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. 5-6 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Физическая культура в детском саду. Методические рекомендации. 6-7 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-4 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 4-5 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 5-6 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 6-7 года	Л.И.Пензулаева	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.	Е.В.Сулим	ТЦ Сфера, 2014
Сборник подвижных игр для занятий с детьми. Сценарии игр.	Э.Я.Степаненкова	«Мозаика-Синтез» Москва 2021
Планы физкультурных занятий для детей 2-3 лет	С.Ю. Федорова	«Мозаика-Синтез» Москва 2020
Бодрящая гимнастика для дошкольников	Т.Е.Харченко	«Детство-ПРЕСС» Санкт-Петербург 2013
Малоподвижны игры и игровые упражнения	М.М.Борисова	«Мозаика-Синтез» Москва 2014
Организация здоровьесберегающей деятельности	Т.С.Овчинникова	«КАРО» Сант-Петербург 2006
Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников	Л.Л.Соколова	«ДЕТСТВО-ПРЕСС» Санкт-Петербург 2013
Спортивно-развлекательные комплексы в 1 младшей группе	И.В.Померанцева	«Учитель» Волгоград 2017

#### Дополнительные методические пособия:

Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
9. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.



10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
13. [Литвинова О.М.](#) Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
16. Правдов [М.А.](#) Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: [Канон+РООИ "Реабилитация"](#), 2006.
17. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
18. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003

### 3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Воспитатель по физической культуре с воспитателями групп, обеспечивает реализацию рабочей программы.

#### *Праздничные мероприятия, традиции и развлечения*

	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Целевая аудитория	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
	<i>Патриотическое познавательное</i>	<i>Развлечение «День Знаний»</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
		<i>Мероприятия ко Дню города и края «Ставропольская земля – это Родина»</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	

		<i>моя!»</i>		
		<i>Виртуальные экскурсии по памятным местам Ставрополя</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
		<i>Конкурс фотогазет «Я люблю свой город славный!»</i>	<i>Дети и родители</i>	<i>воспитатели</i>
	<i>Эстетическое познавательное</i>	<i>Выставка детского творчества «Лето, мы будем скучать»</i>	<i>Дети и родители</i>	<i>старший воспитатель</i>
	<i>Познавательное</i>	<i>Викторина «Финансовая азбука»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Познавательное</i>	<i>Неделя безопасности</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители воспитатель по ФК</i>
	<i>Экологическое познавательное эстетическое</i>	<i>Выставка «Летят журавлики»</i>	<i>Дети</i>	<i>воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Познавательное, патриотическое, социальное</i>	<i>День дошкольного работника</i>	<i>Дети взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
<b>ОКТАБРЬ</b>				
	<i>патриотическое, социальное</i>	<i>Акция «Поклон Вам низкий от внучат и близких»</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Познавательное музыкальное</i>	<i>Мероприятие ко Дню музыки «Утренние нотки»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Познавательное музыкальное</i>	<i>Осенние праздники</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели,</i>

				<i>музыкальные руководители</i>
	<i>Социальное</i>	<i>Групповые мероприятия «Мой папа самый, самый!»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Этико-эстетическое, познавательное</i>	<i>Конкурс поделок «Урожай через край»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Нравственное, социальное, экологическое</i>	<i>Выпуск листовок «Люби и береги» (ко дню защиты животных)</i>	<i>Все группы</i>	<i>воспитатель по ИЗО, воспитатели</i>
	<i>Познавательное, оздоровительное</i>	<i>Выпуск групповых газет «Чистые руки залог здоровья»</i>	<i>Все группы</i>	<i>воспитатели, родители</i>
<b>НОЯБРЬ</b>				
	<i>Познавательное, патриотическое</i>	<i>Фотогалерея «Знаменитые люди родного края»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>воспитатели, родители</i>
	<i>Социальное, этико-эстетическое</i>	<i>Групповые досуги, посвященный Дню Матери</i>	<i>Все группы</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Социальное, этико-эстетическое</i>	<i>Выставка коллективных работ «Букет для мамы»</i>	<i>Все группы</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Нравственное, социальное, экологическое</i>	<i>Акция «Синичкины именины»</i>	<i>Все группы</i>	<i>воспитатели, родители</i>
	<i>Познавательное, патриотическое</i>	<i>Музыкально-тематическое развлечение «В дружбе народов единство России»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>

	<i>Социальное</i>	<i>Всемирный день доброты Акция «В гости к малышам»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>воспитатели</i>
	<i>Познавательное</i>	<i>«И у Деда Мороза есть День рождения» изготовление праздничных открыток</i>	<i>Все группы</i>	<i>Воспитатели, воспитатель по ИЗО</i>
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
	<i>Эстетическое</i>	<i>Выставка детских работ «Новогодний серпантин идей»</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Социальное, этико-эстетическое</i>	<i>Семейный праздник «Веер новогодних чудес»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>воспитатели родители</i>
	<i>Познавательное, патриотическое</i>	<i>«Герои Отечества» презентация</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Патриотическое, нравственное, познавательное</i>	<i>«Хочу все знать. Конституция Российской Федерации», деловая игра</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, педагоги-специалисты</i>
	<i>Социальное, трудовое, этико-эстетическое</i>	<i>Выставка-конкурс кормушек, новогодних игрушек, елок из подручных материалов «Новогодние фантазии»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
<b>ЯНВАРЬ</b>				
	<i>Патриотическое, познавательное, социальное</i>	<i>Развлечение «Колядки»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>

	<i>Спортивно-оздоровительное, познавательное</i>	<i>Фестиваль зимних спортивных игр</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, воспитатель по ФК</i>
	<i>Этико-эстетическое, познавательное</i>	<i>День юного изобретателя</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатель, воспитатели, педагоги-специалисты</i>
	<i>Познавательное, основы безопасности</i>	<i>Неделя безопасности «Безопасность жизни в быту»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Патриотическое, познавательное, нравственное</i>	<i>День полного освобождения Ленинграда от блокады. Акция «Блокадный хлеб»,</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
	<i>Патриотическое, познавательное, нравственное</i>	<i>«81 год Победы в Сталинградской битве» (презентация)</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Основы безопасности</i>	<i>Неделя пожарной безопасности</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Патриотическое, социальное</i>	<i>Конкурс фотогазет «Мой папа самый лучший»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Социальное</i>	<i>Тематические групповые развлечения «Папа может...»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
<b>МАРТ</b>				
	<i>Этико-эстетическое, познавательное</i>	<i>Выставка детских работ «Весенняя палитра»</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>

	<i>Патриотическое, социальное</i>	<i>Групповые мероприятия развлечения «Весна на Ставрополье»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
		<i>Субботник «Весна пришла, мусор со двора»</i>	<i>Дети, родители</i>	<i>воспитатели</i>
	<i>Социальное</i>	<i>Семейный праздник «8 Марта»</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Познавательное, социальное</i>	<i>Конкурс театрализованных представлений «Алло, мы ищем таланты»</i>	<i>Все группы</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Нравственное, социальное, экологическое</i>	<i>Акция «Каждой пичужке по избушке»</i>	<i>Дети, родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Социальное</i>	<i>Конкурс фотогазет «Мама, ты лучше всех на свете»</i>	<i>Дети, родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Познавательное социальное</i>	<i>Неделя безопасности по ПДД</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители воспитатель по ФК</i>
	<i>Нравственное, социальное, экологическое</i>	<i>Групповые мероприятия «Прекрасное в природе вокруг нас»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
<b>АПРЕЛЬ</b>				
	<i>Нравственное, социальное,</i>	<i>Выпуск фотогазет «Смеемся вместе»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>

	<i>Спортивно-оздоровительное познавательное</i>	<i>День здоровья</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители воспитатель по ФК</i>
	<i>Эстетическое познавательное</i>	<i>Галерея детских работ «Мчатся ракеты к далеким мирам»</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Эстетическое познавательное экологическое</i>	<i>Театрализованное представление ко Дню Земли «Сохрани свою планету!»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Познавательное</i>	<i>Виртуальная экскурсия «Зачем идти в библиотеку»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители</i>
	<i>Основы безопасности</i>	<i>Конкурс творческих работ «С огнем дети не играют!»</i>	<i>Дети и родители</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
<b>МАЙ</b>				
	<i>Познавательное социальное</i>	<i>Неделя безопасности по ПДД</i>	<i>Все дети и взрослые</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители воспитатель по ФК</i>
	<i>Эстетическое познавательное</i>	<i>Праздник Весны и Труда в картинках, выставка рисунков</i>	<i>Все дети</i>	<i>воспитатели групп, воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Патриотическое, познавательное, нравственное</i>	<i>Информационный проект «День Победы»</i>	<i>Дети среднего и старшего возраста</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели, музыкальные</i>

				<i>руководители</i>
	<i>Социальное, нравственное</i>	<i>Акция «Совместный труд объединяет»</i>	<i>Дети родители</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели</i>
	<i>Познавательное, эстетическое</i>	<i>Рисуем на асфальте «Солнце, Солнышко свети!»</i>	<i>Все дети</i>	<i>старший воспитатель, воспитатели  воспитатель по ИЗО</i>
	<i>Социальное</i>	<i>Выпуск книжек- малышек «Наша дружная семья»</i>	<i>Все группы</i>	<i>Воспитатели групп</i>