

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 136 компенсирующего вида
Выборгского района Санкт-Петербурга

Принято
на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 136
Протокол № 2 от "15" сент. 2015 г.



Утверждено
Заведующий ГБДОУ д/с № 136
Т.А. Курчашова
Приказ № 14/1 от "15" сент. 2015 г.

Рабочая программа по физической культуре
по реализации образовательной программы дошкольного образования,
адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(с иными ограниченными возможностями здоровья)
ГБДОУ детского сада № 136
на 2015 – 2016 учебный год

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 2

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Малахова Ирина Николаевна

Санкт-Петербург
2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. <u>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</u>	<u>3</u>
1.1. Пояснительная записка	<u>3</u>
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<u>4</u>
1.3. Задачи физического воспитания в ГБДОУ	<u>5</u>
1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)	<u>7</u>
1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.	<u>7</u>
2. <u>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	<u>9</u>
2.1. Содержание образовательной работы с детьми	<u>9</u>
2.2. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	<u>34</u>
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников	<u>34</u>
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	<u>35</u>
3. <u>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	<u>37</u>
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	<u>37</u>
3.2. Принципы организации занятий	<u>37</u>
3.3. Методы и приемы обучения:	<u>38</u>
3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	<u>38</u>
3.5. Создание предметно - пространственной развивающей среды	<u>38</u>
3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности	<u>41</u>

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога. Программа помогает созданию целостной и четкой системы планирования, организации и управления образовательным процессом для укрепления здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основанием для разработки служит образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Цель рабочей программы - реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья) ГБДОУ детского сада № 136, в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования (далее – ФГОС ДО) по физическому развитию детей.

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

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13 (постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями и дополнениями от 28.08.2015 г.)

Воспитание и обучение проводится на русском языке.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

В данной рабочей программе представлена модель занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, разработанная на основе анализа данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей подготовительной группы № 2 (6-7 лет).

Срок реализации рабочей программы 2015-2016 учебный год (Сентябрь 2015 - август 2016 года).

В условиях дошкольного учреждения и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующая требованиям системного подхода для овладения детьми с ограниченными возможностями здоровья новыми двигательными действиями.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Инструктор по физической культуре осуществляет работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, на их полноценное физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация работы инструктора по физической культуре предусматривает проведение образовательной деятельности (при необходимости совместно с другими специалистами) с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей, индивидуальных особенностей и медицинских показаний, регулируя физическую нагрузку для детей.

Инструктор по физической культуре организует компенсирующую работу, включающую в себя проведение физической культуры с элементами ЛФК, дыхательной гимнастики, пальчиковой

гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, дыхательной гимнастики, упражнений на релаксацию, обучает самомассажу.

Инструктор по физической культуре осуществляет консультативную поддержку участников образовательных отношений (воспитателей, специалистов, родителей (законных представителей) воспитанников) по актуальным вопросам, касающимся физического воспитания.

Цели физкультурно – компенсирующей работы:

- Способствовать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- Способствовать правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

В подготовительной группе № 2 имеют нарушения в строении стопы 45 % детей, поэтому на каждом занятии необходимо особое внимание уделять упражнениям для коррекции и профилактики плоскостопия. У 30% детей надо контролировать носовое дыхание и выполнять упражнения для его развития. Нарушение осанки наблюдается у 30% детей, для формирования осанки укрепляем мышцы спины и брюшного пресса, учитывая, что у многих детей есть проблемы с передней брюшной стенкой, все упражнения для мышц живота выполняем из облегченного исходного положения.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Физическое воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преобладание в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение физических упражнений; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания. Таким образом, основными подходами для формирования рабочей программы являются:

- Обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья;

- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач зависит от правильного подбора принципов построения образовательной программы:

- ✓ Принцип полноценного проживания ребенком с ограниченными возможностями здоровья всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.

- ✓ Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.

- ✓ Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательных отношений.

- ✓ Принцип поддержки инициативы детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.

- ✓ Принцип сотрудничества с семьей.

- ✓ Принцип приобщения детей с ограниченными возможностями здоровья к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- ✓ Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий детей с ограниченными возможностями здоровья в различных видах деятельности.
- ✓ Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- ✓ Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.3 Задачи физического воспитания в ГБДОУ

Рациональное сочетание разных видов занятий физической культурой, а так же системы компенсирующей работы, самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья и помогает решению следующих задач физического воспитания:

- Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Включение здоровьесберегающих технологий в систему физкультурных занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья.
- Развитие творческих способностей детей, формирование умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
- Формирование навыков выразительности движений.
- Развитие чувства ритма, темпа, двигательной памяти.
- Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом.
- Формирование у детей осознания ценности здорового образа жизни, развитие представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены.
- Поддержание у детей с ограниченными возможностями здоровья положительных эмоций, возникающих в процессе физической активности, чувства «мышечной радости».
- Побуждение детей задумываться о работе своего организма, прочувствовать и лучше понять его сложное устройство.
- Формирование у детей бережного отношения к природе и его обитателям.
- Забота о том, чтобы игры развивали у детей с ограниченными возможностями здоровья не простое стремление к получению удовольствия, а помогали ему ощущать, воспринимать и творчески отображать мир в своей игровой деятельности, учили ребенка всматриваться в жизнь.
- Обогащение двигательного опыта детей с ограниченными возможностями здоровья, активизация их двигательной деятельности. Ребенок должен узнать, что:
 - одно и то же движение можно выполнять по-разному (темп, амплитуда, условия и т.п);
 - с одним предметом можно выполнять разные движения;
 - одно и то же движение можно выполнять с разными предметами.
- Совершенствование моторного аппарата, развитие координационных способностей, в частности зрительно-двигательной координации у детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Формирование правильной осанки, коррекция и укрепление свода стопы.
- Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья ориентированию в пространстве и развитие механизмов ориентирования: зрительно-слуховых; зрительно-тактильных.
- Создание условий для развития на занятии сенсорных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие их активных мыслительных действий в процессе физических упражнений; обучение детей целенаправленным действиям, развитие

способности удерживать поставленную задачу и на основе сенсорных ориентировок контролировать и оценивать выполненное.

- Развитие желания действовать самостоятельно, формирование понятий «могу» и «хочу».
- Создание предпосылок к творческому развитию ребенка, стимулирование поисковой деятельности на занятии; оказание помощи ребенку в открытии себя; поддержание инициативы: «Я сам».
- Развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья способности и желания обучаться, приобретать знания.
- Обеспечение эмоционального комфорта на занятии.
- Формирование у ребенка с ограниченными возможностями здоровья прочных навыков здорового образа жизни путем воспитания активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья.
- Интегрирование содержания занятий физической культурой в повседневную самостоятельную деятельность детей.
- Создание условий для двигательной активности, использование физических упражнений в самостоятельной деятельности детей.
- Активная пропаганда здорового образа жизни в семье.
- Осуществление преемственности в работе детского сада и семьи в воспитании и развитии детей с ограниченными возможностями здоровья, использование различных форм взаимодействия с родителями.
- Организация эффективной подготовки детей с ограниченными возможностями здоровья к обучению в школе.
- Укрепление и развитие материально-технической базы в соответствии с требованиями ФГОС ДО.
- Создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценное физическое здоровье ребенка с ограниченными возможностями здоровья через совершенствование системы компенсирующей и коррекционной работы;
- Создание условий для квалифицированной коррекции отклонений у детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющими следующие заболевания:
 - Заболевания органов кровообращения (врожденные пороки сердца, аномалии сердца, нарушения сердечного ритма, и др.).
 - Заболевания органов пищеварения: функциональное расстройство желудка, кишечника, болезни желчевыводящих путей и др.).
 - Заболевания крови (анемии и др.).
 - Заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, аллергический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, респираторный аллергоз, хронический бронхит, реконвалесцент острой пневмонии, острого бронхита и др.).
 - Заболевания уха (хронический отит, тугоухость и др.).
 - Заболевания мочеполовой системы (врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, обменная нефропатия, инфекции: пиелонефрит, цистит и др.).
 - Заболевания эндокринной системы и обмена веществ (дефицит, избыток массы тела и др.).
 - Заболевания кожи (дерматиты, нейродермиты, алопеция).
 - Аллергические заболевания (пищевая аллергия, атопический дерматит, отек Квинке в анамнезе).
 - Заболевания костно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, нарушения формирования свода стоп, остаточные явления дисплазии тазобедренных суставов, врожденной кривошеи, воронкообразная деформация грудной клетки).
 - Заболевания нервной системы (Остаточные явления ГИП ЦНС, астено-невротический синдром, синдром повышенной нервной возбудимости, недостаточность шейного отдела позвоночника, ММД, нарушения сна)
 - Нарушения речи (ФНР).

- Заболевания глаз (миопия, астигматизм, анизометропия, гиперметропия).
- Грыжи (передней брюшной стенки, паховые).
- Реконвалесценты инфекционных заболеваний (мононуклеоз, ЦМВИ).

1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию.

Достижения ребенка

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

ЧТО ОСВАИВАЕТ РЕБЕНОК

1. *Порядковые упражнения:*
 - способы перестроения.
2. *Общеразвивающие упражнения:*
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. *Основные движения:*
 - в беге — работу рук;
 - в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.
4. *Подвижные и спортивные игры:*
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. *Ритмические движения:*
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - ритм и темп движений;
 - перестроения по музыкальному сигналу.
6. *Оздоровительные упражнения:*
 - дыхательная гимнастика;
 - упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия;

- упражнения для коррекции и формирования осанки;
- упражнения для развития мелкой моторики;
- самомассаж.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основные движения

Упражнения в ходьбе

1. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге).
2. Ходить, совершая различные движения руками.
3. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом.
4. Ходить выпадами.
5. В приседе.
6. Спиной вперед.
7. Приставными шагами вперед и назад.
8. С закрытыми глазами.

Упражнения в беге

1. Бегать легко, стремительно.
2. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед.
3. Выбрасывая прямые ноги вперед.
4. Бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.
5. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.
6. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.
7. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).
8. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.;
9. С преодолением препятствий в естественных условиях.
10. Пробегать с наименьшим числом шагов.
11. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут.
12. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой.
13. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м.
14. Выполнять челночный бег (5x10 м).
15. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами.
16. Бегать наперегонки.
17. На скорость — 30 м.

Упражнения в прыжках

1. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом.
2. Смещая ноги вправо — влево.
3. Сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза.
4. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м.
5. Перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом.
6. Перепрыгивать через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг).
7. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.
8. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.

9. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.
10. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них.
11. Прыгать в длину с места (не менее 100 см).
12. В длину с разбега (не менее 180—190 см).
13. В высоту с разбега (не менее 50 см).
14. Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.
15. Бегать со скакалкой.
16. Прыгать через длинную скакалку:
 - пробегать под вращающейся скакалкой,
 - перепрыгивать через нее с места,
 - вбегать под вращающуюся скакалку,
 - перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать;
 - пробегать под вращающейся скакалкой парами.
17. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании

1. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями.
2. Из одной руки в другую с отскоком от пола.
3. Перебрасывать мяч друг другу:
 - снизу,
 - из-за головы (расстояние 3—4 м),
 - из положения сидя «по-турецки»,
 - через сетку;
4. Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг) друг другу.
5. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).
6. Метать в горизонтальную цель с расстояния 4—5 м.
7. Метать вертикальную цель с расстояния 4—5 м.
8. Метать в движущуюся цель.
9. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Упражнения в ползании, лазании

1. Ползать по гимнастической скамейке:
 - на четвереньках,
 - на животе,
 - на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
2. Ползать по бревну.
3. Проползать под гимнастической скамейкой.
4. Проползать под несколькими пособиями подряд.
5. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны.
6. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
7. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро.
8. Менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.
9. Лазать по веревочной лестнице.

Упражнения в равновесии

1. Пройти по гимнастической скамейке:

- боком приставным шагом,
 - неся мешочек с песком на спине,
 - приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки,
 - поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.
2. Идти по гимнастической скамейке:
 - посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках;
 - присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше,
 - перепрыгнуть ленточку, идти дальше.
 3. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее.
 4. Прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.
 5. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.
 6. Стоять на носках.
 7. Стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке.
 8. Поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.
 9. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).
 10. Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу.
2. Равняться в колонне, в шеренге, в круге.
3. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.
4. Делать повороты (направо и налево).
5. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.
6. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.
7. Делать повороты на углах во время движения.
8. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.
2. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.
3. Поднимать и опускать плечи.
4. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.
5. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
6. Совершать руками разнонаправленные движения.
7. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног

1. Выставлять ногу вперед на носок скрестно.
2. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам.

3. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто).
4. Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься).
5. Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной).
6. Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула.
7. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища

1. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны.
2. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам.
3. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны.
4. Стоя, вращать верхнюю часть туловища.
5. В упоре сидя сзади поднять обе ноги (через сгибание в коленях), оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении.
6. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
7. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе.
8. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.
9. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол).
10. Пробовать присесть и встать на одной ноге.
11. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок.
12. Кувырок боком.
13. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
14. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди.
15. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой:
 - поочередно поднимать ноги, согнутые в колене,
 - поочередно поднимать прямые ноги,
 - на короткий момент поднимать сразу обе ноги, согнутые в колене.

Подвижные игры

Игры с бегом:

1. «Быстро возьми, быстро положи»,
2. «Перемени предмет»,
3. «Ловишка — бери ленту»,
4. «Совушка»,

5. «Чье звено скорее соберется»,
6. «Кто скорее докатит обруч до флажка»,
7. «Жмурки»,
8. «Два мороза»,
9. «Догони свою пару»,
10. «Не намочи ноги»,
11. «Горелки».

Игры с прыжками:

1. «Лягушки и цапля»,
2. «Не попадись»,
3. «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей:

1. «Кого назвали, тот ловит мяч»,
2. «Стоп»,
3. «Кто самый меткий»,
4. «Охотники и звери»,
5. «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием:

1. «Перелет птиц»,
2. «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты:

1. «Кто скорее через препятствия к флажку»,
2. «Веселые соревнования»,
3. «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Элементы спортивных игр

Городки

1. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
2. Знать 4—5 фигур.
3. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол

1. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
2. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.
3. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с различных сторон.
4. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.
5. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу
6. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол

1. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м).
2. Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание).
3. Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей

1. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы.
2. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу.
3. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
4. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева.
5. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон

1. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку.
2. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Танцевально-игровая гимнастика

1. Игротанцы, ЛПТ.
2. Танцевально-ритмическая гимнастика
3. Пальчиковая гимнастика
4. Игровой самомассаж
5. Музыкально-подвижные игры

Месяц	СЕНТЯБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Упражнять в ходьбе и беге колонной по-одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах;</p> <p>Оздоровительная: способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Воспитательная: воспитывать доброжелательное общение друг с другом</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>Речевое развитие: разучивание считалок, речевок.</p> <p>Художественное – эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят и бегают в колонне по-одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.</p>			
	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов	С платочками	С мячом	С обручем

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами(см пред занятие) (расстояние – 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок боком). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, две команды). <i>Эстафеты:</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кто быстрее доберется до флажка?»</p>	<p>«Не оставайся на полу», «Мышеловка»</p>	<p>«Ловишка, бери ленту», «Найди и промолчи»</p>	
<p>3-я часть</p>	<p>ходьба в полуприседе</p>	<p>«У кого мяч»</p>	<p>ходьба с выполнением заданий</p>	

Месяц	ОКТАБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Развивать координацию движений</p> <p>Оздоровительная: способствовать профилактике плоскостопия</p> <p>Воспитательная: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: развивать чувство темпа во время выполнения упражнений под музыку.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.</p>			
	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут</p>			
2-я часть Основные движения	Без предметов	С мячами	С кубиками	Без предметов
	1. Ходьба по гим. скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть,	1. Прыжки с высоты (40 см).	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по	<i>Игровые упражнения:</i>

	<p>повернуться и боком, приставным шагом дойти до конца скамейки.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ногой.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p>	<p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание через три обруча, прямо и боком.</p>	<p>полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки вверх из глубокого приседа</p>	<p>1. «Проведи мяч».</p> <p>2. «Круговая лапта».</p> <p>3. «Кто самый меткий?».</p> <p>4. «Эхо» (малоподвижная).</p> <p>5. «Совушка».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p>
Подвижные игры	«Не попадись», «Совушка»	«Перемени флажок», «удочка»	«Подарки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	<p>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).</p> <p>2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).</p> <p>3. «Ловкая пара».</p> <p>4. «Не задень» (2–3 команды)</p>
3-я часть	«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает – не летает»	

Месяц	НОЯБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p> <p>Оздоровительная: обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: выполнять движения в соответствии с характером музыкального сопровождения.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта</p>			
	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий</p>			

	Без предметов	С мячом	С кубиками	С кубиком
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает – не летает». 5. «Муравейник
Подвижные игры	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Ловишки с мячом»	«Ловля обезьян», «Кто первый через обруч к флажку»	
3-я часть	«Угадай по голосу»	ходьба в полуприседе по одному	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по-одному с дыхательными упражнениями)	

Месяц	ДЕКАБРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</p> <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; ползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>Оздоровительная: приучать детей следить за осанкой при ходьбе</p> <p>Воспитательная: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.</p> <p>Познавательное развитие: выполнение одинаковых упражнений с разным инвентарем.</p> <p>Речевое развитие: использование речевок к подвижным играм, в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: развивать чувство ритма при выполнении ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства.</p>			
Содержание образовательной деятельности				

1-я часть Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С малыми мячами
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p>5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Догони пару».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Снайперы».</p> <p>4. «Затейники».</p> <p>5. «Горелки».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Передал – садись».</p> <p>2. «Гонка мячей».</p> <p>3. «Хитрая лиса».</p> <p>4. «Перемени предмет».</p> <p>5. «Коршун и наседки».</p> <p>6. «Загони льдинку».</p> <p>7. «Догони мяч».</p> <p>8. «Паутинки» (обручи, ленты)</p>
Подвижные игры	«Ловля обезьян», Эстафета	«Перемени предмет», «Волк во рву»	«Два Мороза», «Коршун и наседка»	

	«Передача палочки»		
3-я часть	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	Ходьба с остановкой на сигнал

Месяц	ЯНВАРЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить ходьбе приставным шагом прямо; прыжкам на мягком покрытии; метанию набивного мяча. Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях 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. Повторить упражнения на равновесие у гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Оздоровительная: способствовать укреплению мышц стопы.</p> <p>Воспитательная: воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность во время обсуждения техники выполнения упражнений другими.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: учить оценивать красоту движений ритмической гимнастики.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта.</p>			
	Содержание образовательной деятельности			

1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо)			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
2-я часть Основные движения	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1. Метание набивного мяча двумя руками снизу. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси – не урони». 3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись»	«Ловишки с ленточкой» «Ловишки с мячом»	«Коршун и наседка», «Волк во рву»	
3-я часть	«Найди и промолчи» релаксация	«Съедобное – несъедобное» релаксация	«Угадай, что изменилось» релаксация	

Месяц	ФЕВРАЛЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<p>Программные задачи</p>	<p>Образовательная: Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. Учить ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять навыки сохранения равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель Оздоровительная: укреплять мышечный корсет. Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>			
<p>Интеграция образовательных областей</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. Речевое развитие: развивать мелкую моторику. Художественно-эстетическое развитие: развивать выразительность при выполнении ролей в подвижных играх. Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время подвижной игры.</p>			
<p>Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</p>	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.</p>			
<p>Содержание образовательной деятельности</p>				
<p>1-я часть Вводная</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С мячом</p>	<p>С гантелями</p>	<p>Без предметов</p>
<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 2. Пролезание в обруч</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень».</p>

	<p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с проведением хлопка.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p>	<p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>	<p>(3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>2. «По местам».</p> <p>3. «Мяч водящему».</p> <p>4. «Пожарные на учениях».</p> <p>5. «Ловишки с мячом».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</p> <p>2. «Дни недели».</p> <p>3. «Мяч от пола».</p> <p>4. «Через тоннель».</p> <p>5. «Большая птица».</p> <p>6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>
Подвижные игры	«Не попадись», «Два мороза»	«Ловишка, лови ленту» «Хитрая лиса»	«Охотники и звери», «Передай мяч»	
3-я часть	«Зима» (мороз – стоять, вьюга бегать, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	

Месяц	МАРТ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногами.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p>Учить вращать обруч на руке и на полу.</p> <p>Оздоровительная: учить безопасному выполнению упражнений.</p> <p>Воспитательная: воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: воспитывать желание следить за чистотой и опрятностью спортивной формы.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.</p>			
	Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>			

ОРУ	С обручем	С мячом	С маленькими мячами	Без предметов
2-я часть Основные движения	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Вращение обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги – не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень – корзинка».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?» «Ловишка с мячом»	«Перемени флажок» «Коршун и насадка»	«Мышеловка» «Ловишки из круга»	
3-я часть	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Месяц	АПРЕЛЬ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Программные задачи</p>	<p>Образовательная: Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка».</p> <p>Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия.</p> <p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку</p>			
<p>Интеграция образовательных областей</p>	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: поощрять двигательное творчество в танцах и играх.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.</p>			
<p>Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</p>	<p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках.</p>			

Содержание образовательной деятельности			
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»		
2-я часть Основные движения	Без предметов	С мячом	Диагностика педагогического процесса
	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	
	Подвижные игры	«Ловля обезьян», «Совушка»	
3-я часть	«Пройди – не задень»	«Стоп»	

Месяц	МАЙ			
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Программные задачи	<p>Образовательная: Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.</p> <p>Оздоровительная: расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>Воспитательная: воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>Речевое развитие: разучивание считалок.</p> <p>детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие: учить оценивать красоту выполнения упражнений другими детьми.</p> <p>Физическое развитие: формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.</p>			
Планируемые результаты развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p>			
	Виды детской деятельности			
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг –	1. Бег на скорость (30м). 2. Прыжки в длину с разбега.	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными

	<p>передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	<p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	<p>«Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.</p> <p>5. Переползание на двух руках – «Крокодил»</p>	<p>способами через скакалку.</p> <p>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).</p> <p>4. «Мяч водящему».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. «Кто быстрее?» (бег).</p> <p>2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).</p> <p>3. «Ловкие футболисты».</p> <p>4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.</p>
Подвижные игры	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Ловля бабочек»</p>	<p>«Волк во рву».</p> <p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Медведь и пчелы».</p> <p>«Ловишки с мячом»</p>	
3-я часть	<p>«Что изменилось?»</p>	<p>«Запрещенное движение»</p>	<p>«Сделай фигуру»</p>	

2.2 Интеграция образовательных областей

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности.
«Речевое развитие»	Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой моторики.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения.
«Физическое развитие»	Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование ценности здорового образа жизни, развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование представлений о видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с иными ограниченными возможностями здоровья)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

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

1. Индивидуальные рекомендации и беседы.
2. Консультации на родительских собраниях:
3. Наглядная информация – консультация на стендах, папки для родителей в группе:
 - профилактика плоскостопия;
 - утренняя гимнастика;
 - укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки;
 - рекомендации по выбору спортивной секции.
4. Информация на сайте детского сада.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями детей подготовительной группы. Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Инструктор знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов и праздников.

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX - 2015 г.	Спортивная форма и обувь для занятий физической культурой	Выступление на родительских собраниях	Требования к спортивной форме
X – 2015 г	Особенности физического развития детей 6-7 лет	Индивидуальные консультации	Что нас радует и к чему стремимся
XI-2015 г.	Спортивный праздник «фотоориентирование»	Индивидуальные консультации	Загадки, ребусы, задание на ориентировку в пространстве
XII-2015 г.	Зимние виды спорта	Индивидуальные консультации	Активный отдых, возможности детей
I -2016 г.	Выбор спортивной секции	Информация на стенде	Двигательные способности детей

II - 2016 г.	Профилактика плоскостопия	Папка для родителей на группе	Упражнения в повседневной жизни
III – 2016 г.	Спортивный праздник «Весенняя капель»	Папка для родителей на группе	Возможность участия детей в спортивном мероприятии района
IV– 2016 г.	Коррекция и формирование осанки	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Картотека упражнений
V– 2016 г.	Итоги спортивных достижений	Спортивный праздник	По результатам мониторинга
VI– 2016 г.	Элементы спортивных игр	Индивидуальные консультации, информация на сайте ГБДОУ	Подвижные игры, двигательный режим
VII – 2016 г.	Игры в воде	Индивидуальные консультации	Картотека игр
VIII – 2016 г.	Гимнастика для глаз	Индивидуальные консультации	Схемы упражнений

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Совместная организованная двигательная деятельность в группе	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю. <u>Физкультурно-музыкальные праздники:</u> 2 раза в год в ГБДОУ, 2 раза в год районные <u>Спортивные развлечения</u> досуг – 1 раз в неделю	Утренняя гимнастика; Динамические паузы; Пальчиковая гимнастика; Гимнастика для глаз; Дыхательная гимнастика; Подвижные игры на свежем воздухе.	Спортивный уголок в каждой группе; Спортивное оборудование на участке детского сада.	Игровая, коммуникативная, двигательная, здоровьесберегающая.	Индивидуальный подход при обучении технике основных движений, с учетом двигательных возможностей и способностей ребенка, его желаний. Выбор подводящих упражнений с учетом ограниченных возможностей здоровья детей.

3.2. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

3.3. Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Физкультурные занятия	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Непрерывная образовательная деятельность	30 минут Понедельник 10.10-10.40	1 раз
Активная прогулка	30 минут Пятница 11.50-12.20	1 раз
Физкультурный досуг	30 минут Среда 15.15-15.45	1 раз

3.5. Создание развивающей предметно - пространственной развивающей среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Картотека подвижных игр по возрастам для воспитателей	сентябрь, декабрь, март, июнь
	Картотека утренней гимнастики по возрастам	сентябрь, декабрь,

	для воспитателей	март
	Картотека дыхательной гимнастики	октябрь
	Картотека пальчиковых игр	ноябрь
	Картотека динамических пауз	декабрь
	Утренняя гимнастика в схемах	май
	Гимнастика для глаз в схемах	ноябрь
	Картотека рисунков спортивных упражнений	октябрь
	Картотека схем с перестроениями	январь
	Картотека рисунков по правилам поведения в физкультурном зале	В течение года
	Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений стопы + рисунки	сентябрь
	Картотека упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки + рисунки	октябрь
	Картотека рисунков для ОРУ	март
	Картотека разминки	декабрь
	Ящик для вопросов родителей	в течение года
	Верёвочка с «комариками»	май
	Наклонная лестница с зацепами	в течение года
	Жёсткий мат	в течение года
	Бум с изменяющимися направлениями и высотой	в течение года
	Набивные мешочки для улицы	в течение года
	Бревно гимнастическое напольное	в течение года
	Наклонная лестница с зацепами	в течение года
	Бадминтон	в течение года
	Клюшки и шайбы	декабрь

Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Теннисные мячи	на каждого ребенка
	Мешочки малые	на каждого ребенка
	Мишени	4 шт
	Мяч резиновый тяжелый	на каждого ребенка
	Мяч резиновый легкий	на каждого ребенка
	Набивной мяч	на каждого ребенка
	Мяч баскетбольный	18 шт
	Мяч футбольный	6 шт
	Мячи надувные	8 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики мягкие малые	на каждого ребенка
	Мячи мягкие 25 см	16 шт
	Сетка волейбольная	1 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	6 шт
	Гимнастические скамейки	4 шт
	Ворота деревянные	7 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Сетка для лазания	1 шт
	Барьеры	5 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	1 шт
	Дорожка колючая	1 шт

	Дорожка пластиковая Бревно-скамейка Бревно мягкое	1 шт 1 шт 1 шт
Прыжки	Мат поролоновый Мат складной Батут малый Скакалка короткая Скакалка длинная	2 шт 2 шт 1 шт на каждого ребенка 3 шт
ОРУ	Обручи 50 см Обручи 80 см Мешочки-гантели Кубики цветные Лента гимнастическая Скакалка малая Кегли Ленточки на кольцах Погремушки	на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка по 2 на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 15 шт
Профилактика плоскостопия	Полусфера колючая Мешочки набивные 10 см Платочки цветные Доска ребристая Наклонная горка Киндеры Коврики колючие Мячи-ежики	5 шт на каждого ребенка на каждого ребенка 1 шт 1 шт 50 шт 22 шт на каждого ребенка
Коррекция осанки	Мячи фитболы 45 см Палки гимнастические Мешочки малые 5 см Колечки d-5 см Шапочки-медузы	15 шт на каждого ребенка на каждого ребенка на каждого ребенка 3 шт
Дополнительное оборудование	Ограничители конусы оранжевые Ограничители красные Ограничители полусферы Набор для игры в городки Сухой бассейн Модули мягкие: Таблетки малые 5x10 Таблетки большие 5x30 Кубы 10x10 Кубы 30x30 Ворота прямоугольные Бревно прямоугольное Прямоугольники 10x30 Прямоугольники 5x60 Квадраты 5x30 Треугольники Горки Ворота Подставки для обручей Прищепки	6 шт 4 шт 10 шт 1 шт 1 шт 6 шт 2 шт 2 шт 2 шт 2 шт 1 шт 4 шт 4 шт 3 шт 5 шт 2 шт 1 шт 4 шт 50 т

3.6.Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2011.– 112 с. 2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с. 3. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с. 4. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с. 5. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с. 6. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. Т- 96 с. 7. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с. 8. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет: планирование, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с. 9. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. – 104 с. 10. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005. – 112 с. 11. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с. 12. Детские подвижные игры / Под редакцией Е.В. Конеевой. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006. – 251 с. 13. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с. 14. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с. 15. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 120 с. 16. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 216 с. 17. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие.- СПб.: Изд-во «Познание», 2001. – 104 с.

18. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.
19. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб.: «КОРОНА принт», 2004. – 128 с.
20. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников. – Ростов – на - Дону: Изд-во «Феникс», 2003.-224с.
21. Лапшина Г. А. Праздники в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2004. – 239 с.
22. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с.
23. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.
24. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
25. Михеева Е.В. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия.- Волгоград: Учитель, 2011. – 155 с.
26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
27. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127 с.
28. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
29. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008. – 96 с.
30. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80 с.
31. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с.
32. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. – Волгоград: Учитель, 2010. – 199 с.
33. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно-ролевые занятия.- Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
34. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж: для малышей 3-7 лет. – СПб.:Издательский дом «Азбука-классика», 2009. – 176 с.
35. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
36. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
37. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение: Интегрированные занятия. Для работы с детьми 5 – 7 лет.- М. Мозаика – Синтез, 2006. – 112
38. Савельева Е. А. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников. – СПб.:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 С.
39. Сайкина Е.Г., Кузьмина И.Н. Фитбол-аэробика для детей

	<p>«Танцы на мячах»: учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.</p> <p>40. Соколова Л.А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2 – 7 лет. – Волгоград: Учитель, 2014. – 78 с</p> <p>41. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 64 с.</p> <p>42. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 48 С.</p> <p>43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения/ Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.</p> <p>44. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.</p> <p>45. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128 с.</p> <p>46. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.</p> <p>47. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – Волгоград: Учитель, 2004. – 96</p> <p>48. http://www.dovosp.ru</p> <p>49. http://doshkolnik.ru</p> <p>50. http://www.it-n.ru</p> <p>51. http://www.school.edu.ru</p> <p>52. http://www.nsportal.ru</p>
<p>Педагогическая диагностика</p>	<p>1. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с.</p>