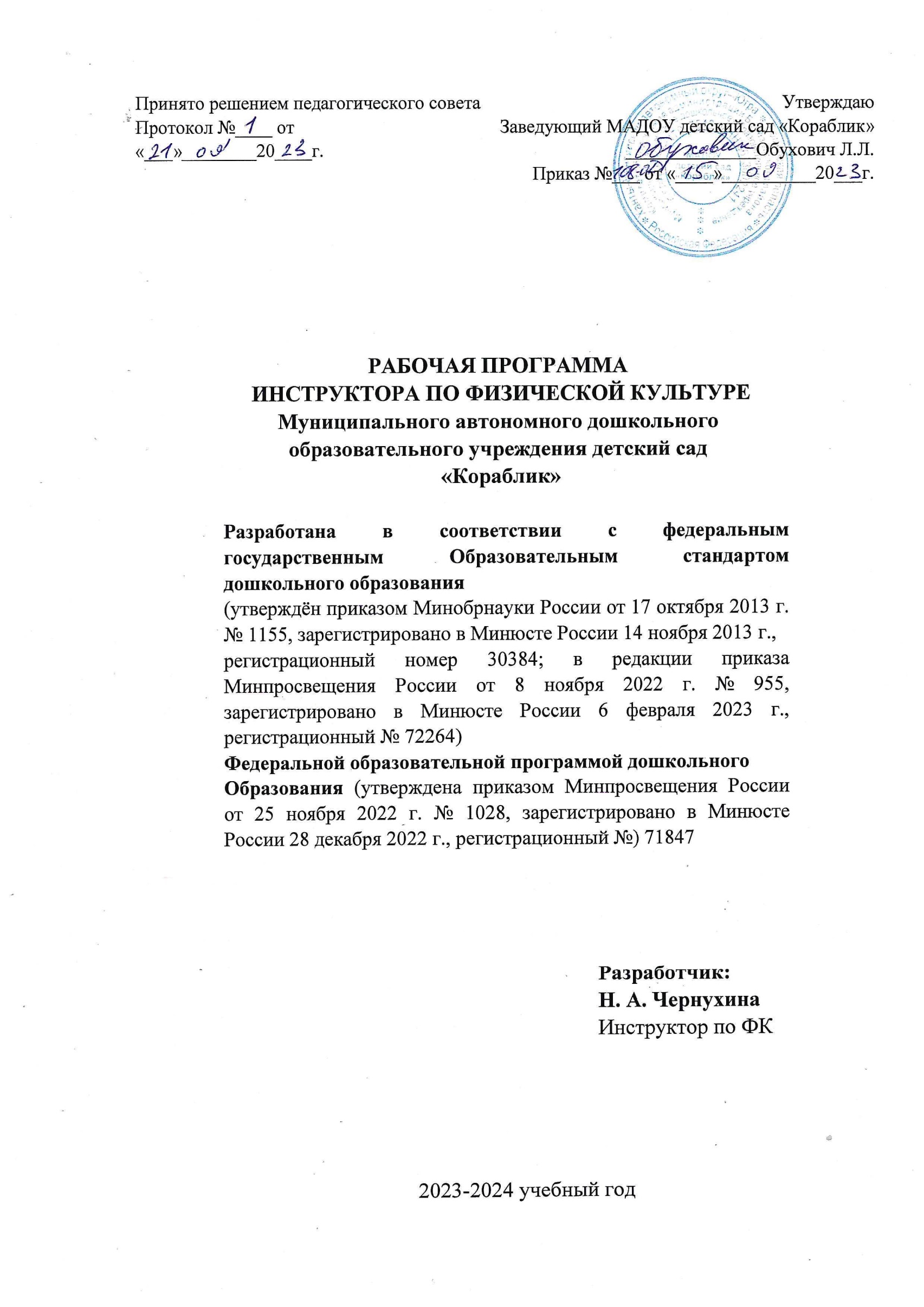
****

Содержание программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Страницы** |
| **I** | **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ** | 4 |
| 1.1 | Введение | 4 |
| 1.2 | Список используемых сокращений | 5 |
| **II** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | 6 |
| 2.1 | Пояснительная записка | 6 |
| 2.2 | Цели и задачи реализации программы | 10 |
| 2.3 | Принципы и подходы в организации образовательного процесса | 11 |
| 2.4 | Характеристика возрастных особенностей воспитанников | 12 |
| 2.4.1 | Старшая группа (шестой год жизни) | 12 |
| 2.4.2 | Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни) | 14 |
| 2.5 | Планируемые результаты реализации программы | 17 |
| 2.5.1 | Планируемые результаты освоения Программы к 6 годам | 17 |
| 2.5.2 | Планируемые результаты освоения Программы к 7 годам | 18 |
| 2.5.3 | Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы | 19 |
| 2.5.4 | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов | 20 |
| **III** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 22 |
| 3.1 | Тематическое планирование | 22 |
| 3.2 | Задачи и содержание обучения и воспитания образовательной области «Физическое развитие» | 22 |
| 3.2.1 | От 5 лет до 6 лет | 23 |
| 3.2.2 | От 6 лет до 7 лет | 29 |
| 3.2.3 |  | 37 |
| 3.3 | Вариативная форма, способы, методы и средства реализации Программы | 38 |
| 3.4 | Взаимодействие с семьей обучающегося | 40 |
| 3.5 | Взаимодействие инструктора по ФК со специалистами ДОУ | 42 |
| **IV** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 43 |
| 4.1 | Материально-техническое обеспечение спортивного зала | 43 |
| 4.2 | Программно-методической комплекс образовательного процесса | 44 |
| 4.3 | Расписание организованной образовательной деятельности | 45 |
| 4.4 | Организация жизнедеятельности обучающихся | 45 |
|  | Список литературы | 45 |
|  | Приложение 1 Оценка физиологической подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи | 46 |
|  | Приложение 2 Календарно-тематическое планирование в старшей группе. | 47 |
|  | Приложение 3 Расписание организованной образовательной деятельности. | 63 |

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

# 1.1 Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования – нормативный документ, позволяющий реализовать несколько основополагающих функций дошкольной ступени образования:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном содержании, доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание растущего поколения как знающего и любящего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого, федерального образовательного пространства воспитания и развития детей от рождения до восьми лет, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия дошкольного образования, вне зависимости от места и региона проживания.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования направлена на воспитание и образование подрастающего поколения в национально-культурных традициях Российской федерации, знающих историю и культуру своей Родины.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – Федеральная программа) определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание дошкольного образования, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее – Организации), и планируемые результаты освоения образовательной программы. Федеральная программа разработана в соответствии  
с федеральным государственным образовательным стандартом

дошкольного образования[[1]](#footnote-1) (далее – Стандарт). В структуру Федеральной программы включены: федеральная рабочая программа образования; федеральная рабочая программа воспитания; программа коррекционно-развивающей работы; примерный режим и распорядок дня в дошкольной группе; федеральный календарный план воспитательной работы.

В соответствии со Стандартом и Федеральной программой разрабатываются и утверждаются Организацией образовательные программы дошкольного образования. При этом Федеральная программа определяет объем обязательной (инвариантной) части этих программ, который не должен быть менее 60% от общего объема программы, вариативная часть программы (часть, формируемая участниками образовательных отношений) составляет 40%. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в Организациях программ должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

**1.2 Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

Закон об образовании – Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

НОО – начальное общее образование

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья

ООП – особые образовательные потребности

Организация – организации, осуществляющие образовательную деятельность организации, к которым относятся образовательные организации, организации, осуществляющие обучение, индивидуальные предприниматели, осуществляющие образовательную деятельность.

Программа воспитания – федеральная рабочая программа воспитания

Программа КРР – программа коррекционно-развивающей работы.

РАС – расстройство аутистического спектра.

РППС – развивающая предметно-пространственная среда.

Стандарт, ФГОС ДО – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

УМК – учебно-методический комплект

ФАОП ДО – федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования

Гигиенические нормативы – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Санитарно-эпидемиологические требования – Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

# II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**2.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

* Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
* Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
* Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
* Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
* Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
* Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
* Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
* Конвенцией о правах ребёнка;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);
* Устав МАДОУ детский сад «Кораблик», утверждённый Постановлением администрации Берёзовского района ХМАО-Югры от 24.10.2018г. № 908;
* Лицензия на осуществление образовательной деятельности – серия 86Л01 № 0002515, от 17.01.2019г., регистрационный номер 3233 (срок действия лицензии: бессрочно);
* Лист записи Единого государственного реестра юридических лиц, дата выдачи – 08 октября 2020 года, ОГРН 1158617007548;
* Договор с родителями (или лицами их заменяющих) воспитанника;
* Положение об образовательной программе.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

* воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;
* создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
* создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее - ДОУ), и планируемые результаты освоения образовательной программы. *Федеральная программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования*.

Программа *отвечает образовательному запросу социума,* обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе Программы представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения Программы в дошкольных возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел Программы включает описание:

* задач, содержания и планируемых результатов в образовательной области «Физическая культура» для детей 5-7 лет.

Организационный раздел Программы включает описание:

* психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы;
* организации развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС);
* материально-техническое обеспечение Программы;
* обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В разделе представлены примерный режим и распорядок дня во всех возрастных группах, календарный план воспитательной работы.

**2.2 Цель и задачи реализации программы**

***Целью*** программы является создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Программы достигается через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

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

**2.3** **Принципы и подходы в организации образовательного процесса.**

ФОП дошкольного образования продолжает линию деятельностного, личностно-ориентированного и других подходов, направленных на повышение результативности и качества дошкольного образования. Поэтому подходами к формированию программы являются:

Деятельностный подход – осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой и т.д. Образовательный процесс строиться таким образом, чтобы каждый ребенок не просто осуществлял видимую, операционную сторону деятельности, но и был при этом активно-положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.

*Личностно-ориентированный подход* – реализуется в любых видах деятельности ребенка (НОД, совместная деятельность в режимных моментах, при проведении режимных процессов).

*Индивидуальный подход* – учет индивидуальных склонностей, интересов и возможностей при организации образовательного процесса с целью создания каждому ребенку условий максимального эмоционального благополучия и успешности в процессе освоения предусмотренного программой содержания. Взаимодействие с отдельными воспитанниками по индивидуальной модели, с учетом их личностных особенностей.

*Дифференцированный подход* – в образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору. Использование разнообразных форм организации детей и их взаимодействия, возможность выбора детьми способов работы (индивидуальная работа, работа в парах, в малых и больших группах), способов выражения, содержания деятельности.

**Принципы:**

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно - эстетического *воспитания*, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития, и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

*Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

**2.4 Характеристика возрастных особенностей воспитанников.**

1.4.1. Старшая группа (шестой год жизни)

## Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

– от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

## Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

***Психические функции*.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

***Детские виды деятельности.*** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

***Саморегуляция.*** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

***Личность и самооценка.*** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

***Личность и самооценка.*** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

# 2.4.2 Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

## Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину (*«полуростовой скачок роста»*), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

## Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К шести-семи годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

***Психические функции.*** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтения. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

***Детские виды деятельности*.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

***Саморегуляция.*** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

***Личность и самооценка.*** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

# 2.5 Планируемые результаты реализации Программы

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности**.**

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

*Планируемые результаты освоения программы:*

* Укрепление физического и психического здоровья детей:
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и двигательного опыта детей;
* Овладение и обогащение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2.5.1 Планируемые результаты освоения Программы 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;
* ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
* ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
* ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
* выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе 9расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

**2.5.2 Планируемые результаты освоения Программы к 7 годам:**

* у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
* ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
* ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
* ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
* ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
* ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
* ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и 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;
* выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**2.5.3 Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

Планируемые результаты представляют собой целевые ориентиры для дошкольной ступени образования, описывающие достижения ребенка к концу каждой возрастной ступени.

**Старшая группа**

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры.

**Подготовительная группа**

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников.

# 2.5.4 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

При реализации Программы осуществляется текущий контроль результатов освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования (Программы) заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они 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 воспитанников.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач:

* индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития;
* оптимизации работы с группой детей.

Периодичностьпроведения педагогической диагностики: на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, и в конце года – в мае.

Результаты тестирования разделены на пять уровней:

1 балл – низкий уровень;

2 балла – уровень ниже среднего;

3 балла – средний уровень;

4 балла – уровень ниже высшего;

5 баллов – высший уровень.

**Результаты наблюдения фиксируются** в картах наблюдения физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и по результатам тестирования планируется дальнейшая работа. (См. Приложение 1)

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

1. индивидуализации образования (в том числе, поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его особенностей развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДИКИ ВЕРЕЩАГИНОЙ

# III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**3.1 Тематическое планирование** (См. Приложение 2)

**3.2 Задачи и содержание обучения и воспитания образования в области «Физическое развитие»**

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

* приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
* формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
* овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
* обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
* воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
* воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
* приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

## 3.2.1 От 5 лет до 6 лет

* продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки*;*
* развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
* учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
* воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
* формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
* сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
* расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и *во время туристских прогулок и экскурсий.*

## Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей тематикой.

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

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

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры*.* Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения***.** Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры***.** Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

*Катание на санках:* по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

*Ходьба на лыжах:* по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом»,

«полуелочкой» (прямо и наискось).

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

*Плавание:* с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Спортивные игры* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

*Городки:* бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии\** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

## 3.2.2 От 6 лет до 7 лет

Основные ***задачи*** образовательной деятельности в области физического развития:

* продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
* развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
* воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
* воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
* формировать осознанную потребность в двигательной деятельности;
* сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
* воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

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

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег:* с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлѐстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнѐнных условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

*Ползание, лазанье***:** на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. 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 др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры*.* Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения***.** Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построенин (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения6\*.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

*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», «елочкой».

*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.

*Спортивные игры.* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

*Городки:* бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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 т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья 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 спортивны инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Активный отдых.*

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

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристкой прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

***В результате, к концу 7 года жизни,*** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во врем пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

**3.2.3 Ценности «Жизнь», «Здоровье».**

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.

# 3.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

# 

Традиционно различаются три группы методов.

*1. Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное  выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*- Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*- Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*- Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Способы работы «Физическое развитие»:

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

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организациифизкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

*Утренняя гимнастика* – проводится в спортивном зале в холодное время и на улице в теплое время года.

* на полосе препятствий на основе оздоровительного бега и циклических упражнений с целью оптимизации нагрузки на детей;
* на основе круговой тренировки с применением имитационных и подражательных движений с целью формирования у детей интереса к физическим упражнениям, что способствует повышению оздоровительной эффективности физического воспитания детей;
* на основе прочитанных сказок, стихов; сюжетные в соответствии со временем года;
* традиционные проводятся в музыкальном зале под музыкальное сопровождение.

*Физкультурные занятия (ООД)*:

* классические (по схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть);
* игровые занятия (с использованием игр: народных, подвижных, игр – аттракционов и т.д.);
* тренировочные на основе оздоровительного бега и циклических упражнений, которые направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей организма;
* сюжетные, позволяющие создать у детей положительно – эмоциональный настрой к выполнению физических упражнений;
* вариативного характера, основанные на повторение пройденного материала, но включающие усложненные варианты двигательных знаний;
* контрольно-оценочные, направленные на выявление уровня зоны актуального и ближайшего развития воспитанников.

*Физкультурные досуги и праздники:*

* физкультурные досуги проводятся один раз в два месяца. В каждой возрастной группе строятся на хорошо знакомых детям играх и упражнениях, спортивных упражнениях, с использованием спортивного инвентаря и музыкального сопровождения, которые активизируют двигательную активность, способствуют формированию интереса к разным видам игр и упражнений, развивают творческую инициативу, воображение;
* физкультурные праздники проводятся два раза в год в каждой. Включают в себя музыкальное сопровождение, эстафеты, игры, соревнования. Способствуют активному приобщению каждого ребенка к физической культуре, активизации двигательной деятельности детей и родителей, сближению детского коллектива.

**3.4 Взаимодействие с семьей воспитанника.**

*Образовательная область «Здоровье»*

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с роди­телями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддер­живать семью в их реализации,

*Образовательная область «физическая культура»*

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или че­рез совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**3.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ.**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Комплекс диагностических мероприятий в нашем дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

• медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);

• инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);

• музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

*Взаимодействие с медицинским персоналом*

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий.

Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению занятий по валеологии, консультаций для педагогов и родителей.

*Взаимодействие с воспитателями*

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

• планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;

• планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

• разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

• оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т. д.).

Первое обучающее занятие проводится по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводятся совместно со всей группой. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях.

*Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально -спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**4.1 Материально- техническое обеспечение спортивного зала.**

Для проведения физкультурных занятий в зале используется инвентарь:

1. резиновые мячи разного диаметра;
2. баскетбольные мячи разного размера;
3. футбольные мячи;
4. волейбольные мячи;
5. кубики;
6. гимнастические палки;
7. скакалки;
8. мешочки с песком;
9. обручи разного диаметра;
10. дуги для подлезания;
11. гимнастические дорожки;
12. мягкие модули;
13. флажки;
14. гимнастические скамейки;
15. шведские стенки;
16. доски для ходьбы;
17. ограничители;
18. массажные дорожки;
19. пластмассовые шары;
20. мишени;
21. канаты разной толщины и длины;
22. балансиры;
23. наборы для игры в хоккей.

**4.2 Программно-методический комплекс образовательного процесса.**

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.

2. Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с.

3. Пензулаева Л.И. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ил.

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.

5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012. – 144 с.

**4.3 Расписание организованной образовательной деятельности**

(См. Приложение 3)

**4.4 Организация жизнедеятельности детей.**

Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников в разных возрастных группах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество проведения | | Продолжительность проведения | |
| праздники | развлечения | праздники | развлечения |
| Старшая группа | 2 раза в год | 1 раз в два месяца | До 1,5 часа | 30-40 минут |
| Подготовительная к школе группа | 2 раза в год | 1 раз в два месяца | До 1,5 часа | 40-45 минут |

**Список литературы:**

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017. – 352 с.

2. Пензулаева Л.И. оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-128 с.

3. Пензулаева Л.И. подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ил.

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.

5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2012. – 144 с.

Приложение 1

**Оценка физической подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.**

Старшая группа

Задача – научить детей владеть соответствующими возрасту основными движениями самостоятельно.

|  |  |
| --- | --- |
| Навык | Контрольное упражнение |
| Ходьба и бег, построение. | Умение перестраиваться в колонну по три, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне |
| Прыжки | Уметь прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку |
| Лазание | Уметь лазать по гимнастической стенке |
| Владение мячом. | Уметь отбивать и ловить мяч |
| Метание. | Уметь метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель |

Приложение 2

**Календарно - тематический план по физической культуре для старшей группы**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками снизу.  3. Способствовать развитию равновесия и прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе.  3. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.  4. Перестроение в колонну по два в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики (расстояние между кубиками 2 детских шага).  2. Прыжки на двух с продвижением вперед.  3. Перебрасывание мячей в пара, двумя рука снизу. (расстояние 2 м). | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| 2. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную.  2. Обучить броску мяча об пол одной рукой и ловле мяча двумя руками после отскока от пола.  3. Способствовать развитию равновесия и прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе.  3. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.  4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке между набивными мячами, руки за голову.  2. Прыжки на двух с продвижением вперед между предметами.  3. Бросок мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пола. (расстояние 2 м). | «Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| 3. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками вверх и ловля его.  3. Способствовать развитию выносливости. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе и беге между предметами.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. с мячом | 1. Прыжки на двух с доставанием подвешенного предмета.  2. Бросок малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками.  3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. | «Фигуры» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» |
| 4. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками вверх с хлопком в ладоши.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе и беге между предметами.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. с мячом | 1. Прыжки на двух с доставанием подвешенного предмета.  2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | «Мы веселые ребята» | Игра малой подвижности «Передай мяч» |
| 5. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  2. Совершенствовать бросок мяча вверх двумя руками и ловля его.  Способствовать развитию выносливости и координации. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Бег до 1 мин.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки на пояс.  3. Бросок мяча вверх двумя руками и ловля его, бросок мяча вверх и ловля его с хлопком руками. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Статуи» |
| 6. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками из-за головы.  3. Способствовать развитию выносливости и координации. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Бег до 1 мин.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга способом двумя руками из-за головы.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  3. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. | «Быстро возьми» | Игра малой подвижности «Водяной» |
| 7. | 1. Обучить ходьбе и бегу с изменением скорости по сигналу.  2. Обучить пролезанию в обруч боком.  3. Способствовать развитию прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Ходьба и бег в разном темпе по сигналу.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком в плотной группировке.  2. Ходьба, перешагивая через препятствия – бруски или кубики.  3. Прыжки на двух с мешочком, зажатым между колен. | «Мы веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук. |
| 8. | 1. Обучить ходьбе и бегу с изменением скорости по сигналу.  2. Совершенствовать пролезание в обруч плотной группировке.  3. Способствовать развитию координации и прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Ходьба и бег в разном темпе по сигналу.  3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч прямо и боком в плотной группировке.  2. Ходьба, перешагивая препятствия, с мешочком на голове.  3. Прыжки на двух, продвигаясь вперед. | «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности «Тишина» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками от груди.  3. Способствовать развитию равновесия и прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе и беге.  3. Бег до 1 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  2. Прыжки на двух через короткие шнурки, положенные на расстоянии 50 см.  3. Броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга. | «Перелет птиц» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками от груди.  3. Способствовать развитию равновесия и прыгучести. | 1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному.  2. Упражнения в ходьбе и беге.  3. Бег до 1 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага).  2. Прыжки на двух через канат «Зиг-загом».  3. Бросок мяча двумя руками от груди | «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному |
| 3. | 1. Обучить повороту по сигналу в движении.  2. Обучить прыжки с гимнастической скамейки.  3. Способствовать развития координации и ловкости. | 1. Выполнение команды «Поворот!» в движении.  2. Бег и ходьба с перешагиванием через бруски. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги.  2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы.  3. Ползание по гимнастической скамейки на четвереньках. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| 4. | 1. Совершенствовать поворот по сигналу в движении.  2. Совершенствовать прыжки с гимнастической скамейки.  3. Способствовать развития координации и ловкости. | 1. Выполнение команды «Поворот!» в движении.  2. Бег и ходьба с перешагиванием через бруски. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги.  2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.  3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | «Мяч водящему» | Игра малой подвижности «Не попадись» |
| 5. | 1. Совершенствовать ходьбу с изменением темпа движения.  2. Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель.  3. Способствовать развитию координации и меткости. | 1. Ходьба и бег с изменением темпа движения.  2. Бег врассыпную. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2 м.  2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Раки» |
| 6. | 1. Совершенствовать ходьбу с изменением темпа движения.  2. Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель.  3. Способствовать развитию координации и меткости. | 1. Ходьба и бег с изменением темпа движения.  2. Бег врассыпную. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2,5 м.  2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Эстафета «Будь ловким» | Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» |
| 7. | 1. Обучить перестроению из одной шеренги в пары.  2. Совершенствовать пролезание в обруч боком в группировке.  3. Обучить прыжкам на двух на препятствие.  4. Способствовать развитию координации. | 1. Перестроение из шеренги парами.  2. Упражнения в ходьбе.  3. Ходьба и бег в разном темпе. | О.Р.У. с обручем | 1. Пролезание в обруч боком в группировке (три обруча подряд).  2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.  3. Прыжки на двух на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов. | «Гуси-лебеди» | Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| 8. | 1. Обучить перестроению из одной шеренги в пары.  2. Совершенствовать прыжкам на двух на препятствие.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Перестроение из шеренги парами.  2. Упражнения в ходьбе.  3. Ходьба и бег в разном темпе. | О.Р.У. с обручем | 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).  2. Ходьба по гимнастической скамейки с приседом на середине.  3. Прыжки на препятствие. | «Ловишки – перебежки» | Игра малой подвижности «Затейники» |
| 9. | 1. Обучить перестроению из одной шеренги в пары.  2. Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Перестроение из шеренги парами.  2. Упражнения в ходьбе.  3. Ходьба и бег в разном темпе. | О.Р.У. с кубиками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком.  2. Прыжки на двух через шнуры.  3. Перебрасывание мячей друг другу. | «Кошка и мышки» | Игра малой подвижности «Солнышко и дождик» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжкам на одной ноге.  3. Совершенствовать бросок мяча двумя руками снизу.  4. Способствовать развитию координации, прыгучести. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег врассыпную. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг, передавая малый мяч перед собой и за спину.  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  3. Бросок мяча двумя руками снизу в шеренгах. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижности «Найди пару» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжкам на одной ноге.  3. Совершенствовать бросок мяча двумя руками из-за головы.  4. Способствовать развитию координации, прыгучести. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег врассыпную. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.  2. Прыжки на одной ноге (2 на правой, 2 на левой) по прямой.  3. Бросок мяча двумя руками из-за головы (в шеренгах) | «Мышеловка» | Игра малой подвижности Лови – бросай» |
| 3. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе с изменением направления.  2. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три.  3. Обучить ведению мяча.  4. Способствовать развитию прыгучести, координации. | 1. Ходьба с изменением направления.  2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Прыжки на правой и на левой ноге попеременно с продвижением вперед.  2. Переползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.  3. Ведение мяча, продвигаясь вперед. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Скользкая цель» |
| 4. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе с изменением направления.  2. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три.  3. Обучить ведению мяча.  4. Способствовать развитию прыгучести, координации. | 1. Ходьба с изменением направления.  2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | О.Р.У. без предметов | 1. Прыжки на одной попеременно.  2. Ведение мяча в ходьбе.  3. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. | «Ловишки с ленточками» | Игра малой подвижности «Затейники» |
| 5. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег с изменение темпа.  2. Обучить ведению мяча одной рукой.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Посторенние в одну шеренгу.  2. Ходьба и бег в различном темпе.  3. Бег между предметами. | О.Р.У. с большим мячом | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.  2. Пролезание в обруч боком и прямо в группировке.  3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Ворота» |
| 6. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег с изменение темпа.  2. Обучить ведению мяча одной рукой.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Посторенние в одну шеренгу.  2. Ходьба и бег в различном темпе.  3. Бег между предметами. | О.Р.У. с большим мячом | 1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный мяч).  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.  3. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. | «Ловишки парами» | Игра малой подвижности «Стань первым» |
| 7. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на одной ноге.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Посторенние в одну шеренгу.  2. Игра «Фигуры».  3. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Подлезание под шнур боком (высота 40 см).  2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  3. Прыжки на правой и на левой до предмета. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| 8. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на одной ноге.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Посторенние в одну шеренгу.  2. Игра «Фигуры».  3. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Подлезание под шнур боком и прямо.  2. Прыжки на одной ноге.  3. Ходьба между предметами на носках. |  | Игра малой подвижности «Статуи» |
| 9. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на одной ноге.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Посторенние в одну шеренгу.  2. Игра «Фигуры».  3. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Прыжки на одной ноге поочередно.  2. Бросок мяча о стену и ловля его после отскока от пола.  3. Ходьба на носочках между предметами. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Водяной |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Обучить ходьбе по наклонной доске.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости и выносливости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны.  2. Прыжки на двух через бруски (расстояние 50 см).  3. Бросок мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м). | «Ловишки с ленточками» | Игра малой подвижности «Сделай фигуру» |
| 2. | 1. Обучить ходьбе по наклонной доске.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости и выносливости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны, с переходом на гимнастическую стенку.  2. Прыжки между набивными мячами.  3. Переброска мячей друг другу в парах любым способом. | «Мороз Красный нос» | Игра малой подвижности «Тишина» |
| 3. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на одной.  3. Способствовать развитию ловкости, координации. | 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.  2. | О.Р.У. с флажками | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «У кого мяч?» |
| 4. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на одной.  3. Способствовать развитию ловкости, координации. | 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.  2. | О.Р.У. с флажками | 1. Прыжки попеременно на правой и на левой (расстояние 5 м).  2. Прокатывание набивного мяча между предметами.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком. | «Мороз Красный нос» | Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 5. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости. | 1. Ходьба и бег врассыпную.  2. Игра «Сделай фигуру». | О.Р.У. без предметов | 1. Перебрасывание мячей большого диаметра, стоя в шеренгах.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| 6. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег врассыпную.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости. | 1. Ходьба и бег врассыпную.  2. Игра «Сделай фигуру». | О.Р.У. без предметов | 1. Перебрасывания мяча друг другу двумя руками снизу и ловля его.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Смелые воробышки» | Игра малой подвижности «Раки» |
| 7. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3.Способствовать развитию прыгучести и ловкости. | 1. Ходьба и бег, взявшись за руки.  2. Выполнение поворотов вправо, влево.  3. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагиваю предметы.  3. Прыжки на двух между предметами. | «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» |
| 8. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3.Способствовать развитию прыгучести и ловкости. | 1. Ходьба и бег, взявшись за руки.  2. Выполнение поворотов вправо, влево.  3. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание до верха гимнастической стенки.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  3. прыжки на двух между кеглями с мешочком, зажатым между колен. | «Мы веселые ребята» | Игра малой подвижности «Солнышко и дождик» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске.  3. Способствовать развитию координации, ловкости. | 1. Ходьба и бег между кубиками, расставленными в шахматном порядке.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с кубиками | 1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  2. Прыжки на правой и на левой между кубиками (расстояние 5 м).  3. Броски мяча в шеренгах. | «Медведи и пчелы» | Игра малой подвижности «Найди пару» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске.  3. Способствовать развитию координации, ловкости. | 1. Ходьба и бег между кубиками, расставленными в шахматном порядке.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с кубиками | 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  2. Прыжки на двух между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см).  3. Перебрасыванием мячей в шеренгах (расстояние 2,5 м). | «Ловишки парами» | Игра малой подвижности «Лови – бросай» |
| 3. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2.Совершенствовать прыжок в длину с места.  3. Способствовать развитию гибкости, ловкости. | 1. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с веревкой | 1. Прыжки в длину с места.  2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  3. Броски мяча вверх. | «Совушка» | Игра малой подвижности «Скользкая цель» |
| 4. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2.Совершенствовать прыжок в длину с места.  3. Способствовать развитию гибкости, ловкости. | 1. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с веревкой | 1. Прыжки в длину с места.  2. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. | «Пробеги – не задень» | Игра малой подвижности «Найдем зайца» |
| 5. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег между предметами.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении. | О.Р.У. с обручем | 1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги.  3. Прыжки ноги врозь - ноги вместе.  4. Ведение мяча в прямом направлении. | «Хитрая лиса» | Игра малой подвижности «Ворота» |
| 6. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег между предметами.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении. | О.Р.У. с обручем | 1. Лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.  3. Прыжки через шнуры (расстояние 50 см).  4. Ведение мяча. | «По местам» | Игра малой подвижности «Стань первым» |
| 7. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег между предметами.  2. Совершенствовать бросок мяча двумя руками от груди.  3. Способствовать развитию ловкости, гибкости. | 1. Упражнения в движении.  2. Ходьба между предметами.  3. Бег врассыпную. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Перебрасыванием мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах (расстояние 3 м).  2. Пролезание в обруч боком в группировке.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Статуи» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить броску мяча в корзину.  3. Способствовать развитию выносливости. | 1. Упражнения в ходьбе и беге.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см).  2. Прыжки через бруски (высота 10 см).  3. Бросание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Водяной» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить броску мяча в корзину.  3. Способствовать развитию выносливости. | 1. Упражнения в ходьбе и беге.  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Бег по гимнастической скамейке.  2. Прыжки через бруски правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | «Мороз Красный нос» | Игра малой подвижности «Тишина» |
| 3. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2. Совершенствовать прыжок с места.  3. Способствовать развитию ловкости и гибкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в круг.  2. Ходьба и бег по кругу. | О.Р.У. с большим мячом | 1. Прыжки в длину с места.  2. отбивание мяча о пол одной рукой.  3. Подлезание под дугу в группировке. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Раки» |
| 4. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2. Совершенствовать прыжок с места и подбрасывание мяча одной рукой.  3. Способствовать развитию ловкости и гибкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в круг.  2. Ходьба и бег по кругу. | О.Р.У. с большим мячом | 1. Прыжки в длину с места.  2. Ползание на четвереньках между набивными мячами.  3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | «Кто быстрее» | Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» |
| 5. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.  2. Обучить метанию мешочков в вертикальную цель.  3. Способствовать развитию ловкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.  2. Ходьба и бег между предметами. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 2,5 м).  2. Подлезание под палку (высота 40 см).  3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Солнышко и дождик» |
| 6. | 1. Совершенствовать перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.  2. Обучить метанию мешочков в вертикальную цель.  3. Способствовать развитию ловкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.  2. Ходьба и бег между предметами. | О.Р.У. на гимнастической скамейке | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 3 м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  3. Ходьба на носках между кеглями (расстояние 30 см), прыжки на двух через шнуры (расстояние 50 см). | «Ловишки» | Игра малой подвижности «Найди пару» |
| 7. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3.Совершенствовать отбивание мяча в ходьбе.  4. Способствовать развитию ловкости. | 1. Ходьба и бег в колонну по одному,  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.  3. Прыжки на двух вперед.  4. Ведение мяча прямо. | «Гуси-лебеди» | Игра малой подвижности «Лови – бросай» |
| 8. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать лазание на гимнастическую стенку.  3.Совершенствовать отбивание мяча в ходьбе.  4. Способствовать развитию ловкости. | 1. Ходьба и бег в колонну по одному,  2. Бег до 1 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.  3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Ловишки – перебежки» | Игра малой подвижности «Скользкая цель» |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию прыгучести. | 1. Ходьба и бег с изменением направления.  2. Бег до 1,5 мин. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см).  3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | «Пожарные на учении» | Эстафета «Мяч водящему» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию прыгучести. | 1. Ходьба и бег с изменением направления.  2. Бег до 1,5 мин. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  2. Прыжки на двух между предметами.  3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши. | «Горелки» | Игра малой подвижности «Летает – не летает» |
| 3. | 1. Совершенствовать перестроение в колонну по одному и в круг.  2. Обучение прыжку в высоту.  3. Способствовать развитию меткости. | 1. Перестроение из шеренги в колонну по одному, в круг.  2.Ходьба и бег с изменением направления, врассыпную. | О.Р.У. без предметов | 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в вертикальную цель способом от плеча.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | «Медведь и пчелы» | Игра малой подвижности «Ворота» |
| 4. | 1. Совершенствовать перестроение в колонну по одному и в круг.  2. Обучение прыжку в высоту.  3. Способствовать развитию меткости. | 1. Перестроение из шеренги в колонну по одному, в круг.  2.Ходьба и бег с изменением направления, врассыпную. | О.Р.У. без предметов | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 3 м).  3. Ползание на четвереньках «Кто быстрее?» | «Карусель» | Игра малой подвижности «Стань первым» |
| 5. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Смена темпа передвижения по сигналу.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с кубиками | 1. Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.  3. Прыжки вправо, влево через шнур, продвигаясь вперед. | «Стоп» | Игра малой подвижности «Статуи» |
| 6. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух и на одной ноге.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Смена темпа передвижения по сигналу.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с кубиками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч на двух, на правой, на левой. | «Быстро передай» | Игра малой подвижности «Угадай по голосу» |
| 7. | 1. Совершенствовать перестроение.  2. Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, ходьба парами и перестроение в одну колонну.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с обручем | 1. Лазание под шнур боком.  2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).  3. Ходьба на носочках между набивными мячами, руки за голову. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Водяной» |
| 8. | 1. Совершенствовать перестроение.  2. Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, ходьба парами и перестроение в одну колонну.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с обручем | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча (расстояние 3 м).  2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Тишина» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2. Совершенствовать прыжки на двух, броски мяча двумя руками.  3. Способствовать развитию ловкости, выносливости. | 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние 30-40 см).  2. Ходьба и бег по кругу до 1 мин. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в сторону.  2. Прыжки через бруски (расстояние 50 см).  3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. | «Медведь и пчелы» | Игра малой подвижности «Раки» |
| 2. | 1. Совершенствовать ходьбу и бег по кругу.  2. Совершенствовать прыжки на двух, броски мяча одной рукой.  3. Способствовать развитию ловкости, выносливости. | 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние 30-40 см).  2. Ходьба и бег по кругу до 1 мин. | О.Р.У. с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг за спину и вперед.  2. Прыжки на двух на расстояние 2 м, перешагивание через предмет, далее снова прыжок и перешагивание.  3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | «Передай мяч в колонне» | Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» |
| 3. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжкам на скакалке.  3. Способствовать развитию гибкости и ловкости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег до 1,5 мин | О.Р.У. с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2. Прокатывание обручей друг другу , стоя в шеренгах.  3. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой» | Игра малой подвижности «Солнышко и дождик» |
| 4. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжкам на скакалке.  3. Способствовать развитию гибкости и ловкости. | 1. Ходьба и бег между предметами.  2. Бег до 1,5 мин | О.Р.У. с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).  3. Пролезание в обруч. | «Кто быстрее до флажка» | Игра малой подвижности «Кто ушел?» |
| 5. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать метание мешочков в вертикальную цель.  3. Способствовать развитию ловкости и меткости. | 1. Ходьба и бег с остановкой по команде.  2. Ходьба и бег между предметами. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 2,5 м).  2. Ползание по прямой с переползанием через скамейку.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. | «Удочка» | Игра малой подвижности «Найди пару» |
| 6. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать метание мешочков в вертикальную цель.  3. Способствовать развитию ловкости и меткости. | 1. Ходьба и бег с остановкой по команде.  2. Ходьба и бег между предметами. | О.Р.У. с малым мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 3 м).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. | «Карусель» | Игра малой подвижности «Лови – бросай» |
| 7. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух через скакалку.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Ходьба и бег с остановкой по команде.  2. Ходьба и бег между предметами | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск.  2. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. | «Горелки» | Игра малой подвижности «Узнай чей голосок?» |
| 8. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух.  3. Способствовать развитию координации и ловкости. | 1. Ходьба и бег с остановкой по команде.  2. Ходьба и бег между предметами | О.Р.У. без предметов | 1. Лазание на гимнастическую стенку, произвольным способом , ходьба по гимнастической рейке.  2. Прыжки через шнур вправо, влево с продвижением вперед.  3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. | «С кочки на кочку» | Игра малой подвижности «Скользкая цель» |
| 9. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости и прыгучести. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с поворот кругом по сигналу.  2. Бег до 1,5 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. Прыжки на двух с продвижением вперед.  3. Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками (расстояние 2 м). | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Что изменилось?» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ООД** | **Задачи** | **I часть** | **О.Р.У.** | **II часть**  **ОВД (с усложнением)** | **Подвижная игра** | **III часть** |
| 1. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию ловкости и прыгучести. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с поворот кругом по сигналу.  2. Бег до 1,5 мин. | О.Р.У. без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейке присесть.  2. Прыжки на правой и левой ногах попеременно, продвигаясь вперед.  3. Бросок и ловля мяча любым способом. | «Гуси – лебеди» | Игра малой подвижности «Ворота» |
| 2. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжку в длину с разбега.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег с перешагиванием шнуров.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с флажками | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.  3. Ползание по прямой с опорой на ладони и ступни. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» |
| 3. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Обучить прыжку в длину с разбега.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег с перешагиванием шнуров.  2. Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с флажками | 1. Прыжки в длину с разбега.  2. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) (расстояние 1 м).  3. Лазание под дугу. | «Совушка» | Игра малой подвижности «Стань первым» |
| 4. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с мячом | 1. Бросок мяча об пол одной рукой и ловля его двумя.  2. Пролезание в обруч боком в группировке.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. | «Пожарные на учении» | Игра малой подвижности «Статуи» |
| 5. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную. | О.Р.У. с мячом | 1. Бросок мяча об пол двумя руками и его ловля, бросок мяча вверх двумя руками и его ловля.  2. Пролезание в обруч прямо и боком.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Водяной» |
| 6. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег с изменением темпа.  2. Игровое упражнение «Быстро в колонну». | О.Р.У. с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  3. Прыжки на двух между кеглями. | «Караси и щука» | Игра малой подвижности «Тишина» |
| 7. | 1. Совершенствовать упражнения в ходьбе и беге.  2. Совершенствовать прыжки на двух.  3. Способствовать развитию координации. | 1. Ходьба и бег с изменением темпа.  2. Игровое упражнение «Быстро в колонну». | О.Р.У. с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  2. Ходьба с перешагиванием через набивные бруски.  3. Прыжки на двух между кеглями. | «Передача мячей в колонне» | Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» |

Приложение 3

**Расписание организации образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **ПН** | | **ВТ** | СР | | ЧТ | **ПТ** |
| **Группа** | **9** | **10** |  | **9** | **10** |  |  |
| **Физ.**  **культура** | 15.45-16.10 | 16.15-16.40 |  | 09.05-09.30 | 09.40-10.05 |  |  |
| **Физ.**  **куль-ра**  **(ООД)** | 25 | 25 |  | 25 | 25 |  |  |

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) [↑](#footnote-ref-1)