

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом № 62
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Т.В.Лукина
Приказ от 31.08.2021 № 60-О

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год
Инструктора по физической культуре
Серебrenникова П.А.**

**Группа общеразвивающей направленности
для детей старшего(5-6 лет) возраста
группа № 8**

Срок реализации 1 год.

Санкт - Петербург

2021г

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
	Цель	3
	Задачи	3
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	4
	Основания разработки рабочей программы (нормативные документы и программно-методические материалы)	5
	Срок реализации рабочей программы	5
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы Образовательной программы	5
	Планируемые результаты освоения программы	6
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	Содержание образовательной работы с детьми соответствии с направлением физического развития ребенка	7
2.1.1	Содержание психолого-педагогической работы	7
2.1.2	Тематическая программа развития ОД	8
2.1.3	Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»	12
2.1.4	Интеграция ОО	13
2.1.5	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	16
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов	18
2.2.1	Взаимодействие взрослых с детьми	19
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	19
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1	Модель двигательного режима	21
3.2	Структура реализации образовательной деятельности	21
3.3	Максимально допустимая нагрузка на воспитанников группы	23
3.4	Создание развивающей предметно- пространственной среды группы	24
3.7	Перечень литературных источников	25
	<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i>	

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

. Рабочая программа для детей групп общеразвивающей направленности в возрасте с 5 до 6 лет по основному направлению физическое развитие Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга – это документ ГБДОУ, обосновывающий выбор цели, содержания, применяемых форм, способов, методик организации образовательного процесса по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, развития интеллектуального развития индивидуальных способностей.

Изменение содержания рабочей программы может осуществляться за счет особенностей контингента детей (развития, интересов), посещающих данную группу, при прохождении педагогами ДОУ профессиональной подготовки по какому - либо направлению, который может лечь в основу различных проектов, реализуемых участниками образовательных отношений.

Цель	- реализация содержания основной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию
Задачи	- <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</i> - <i>формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:</i> <ul style="list-style-type: none">• освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;• развитие потребности в активной двигательной деятельности;• формирование интереса к двигательной деятельности;• получение удовольствия от игр, движений, упражнений;• своевременное овладение основными видами движений;• развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. - <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).</i> - <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей:</i> <ul style="list-style-type: none">• Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.• Совершенствование и автоматизация основных видов движений.• Выполнение имитационных движений.• Выполнение упражнений на образное перевоплощение. - <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение лично-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников Общепедагогические принципы: <ul style="list-style-type: none">• соответствует <i>принципу развивающего образования</i>, целью которого является развитие ребенка;

	<ul style="list-style-type: none"> • сочетает <i>принципы научной обоснованности и практической применимости</i> (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования); • соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала); • обеспечивает <i>единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач</i> процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; • строится с учетом <i>принципа интеграции образовательных областей</i> в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; • основывается на <i>комплексно-тематическом принципе</i> построения образовательного процесса; • предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; • предполагает <i>построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми</i>. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра; • допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; • строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой. <ul style="list-style-type: none"> • связь физической культуры с жизнью; <p><i>Принцип систематичности и последовательности</i> <i>Принцип наглядности и доступности</i> <i>Принцип индивидуализации</i> <i>Принцип оздоровительной направленности</i></p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.</p> <p>В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.</p> <p>Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.</p>

	<p>При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.</p> <p>Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени.</p> <p>Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.</p> <p>С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброе до флажках», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык</p> <p>В старшей группе № 7 с I группой здоровья- детей, со II группой здоровья- детей.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (нормативные документы и программно-методические материалы)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; 3. Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»; 5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28; 6. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»; 7. Устав ГБДОУ детского сада № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга; <p>Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 62 Фрунзенского района Санкт-Петербурга</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2021-2022 учебный год (с 01.09.2021 по 31.06.2022)</p>
<p>Целевые</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное развитие,</p>

ориентиры	приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно- гигиенических навыков, полезных привычек.
Планируемые результаты освоения программы	<p>В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. -Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. -Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. -Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). -Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. -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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). -Владеет школой мяча. -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. -Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. -Умеет кататься на самокате. -Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическое развитие».

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство образовательных, воспитательных, развивающих целей и задач.

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели задачи

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье
Физическая культура	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

	<p>Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	---

2.1.2 Тематическая программа развития ОД

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.

<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	<p><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></p>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без</p>	<p>Аэробика</p>

<p>головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезть через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед .</p>	<p>ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	
Общеразвивающие упражнения			
<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Положения и движения головы</i>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам;</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

<p>голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120. Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг.</p>		
Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры с элементами соревнования
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо»,</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры</i> «Гори, гори»</p>

			«Веселые соревнования».	ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
Игры с элементами спорта				
	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.	
	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	

2.1.3 Комплексно-тематическое планирование по ОО «Физическое развитие»

№ п.п.	Тема	Формы работы
Сентябрь 1 и 2.ая недели	«Детский сад.»	П/и (знакомые детям из программы предыдущих возрастов); «По дорожке на одной ножке», « Мы-веселые ребята», «Найди свое место».
3 и 4-ая недели	«Что нам осень подарила»	Досуг (в форме п/и. :Народные подвижные игры.
Октябрь 1 и 2.ая недели	«Осень. Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	П/и: «У медведя во бору», «Зайка серый умывается», «Найди, где спрятано».
3 неделя	Дикие животные	П/и хитрая лиса, охота льва, белые медведи
4 неделя	Спортивный осенний праздник	
Ноябрь 1 и 2 неделя	Народы мира	Физкультурное занятие «Весь мир мы обойдем, много нового найдем!» П.и. « Чунга- чанга», «Прятки», «Змейка»,
3 и 4 неделя	День матери	Спортивные забавы
Декабрь 1 и 2 неделя	Зима.	Досуг в форме п.и. «Снежинки», «Снеговик», «снежки через сетку»,
3 и 4 неделя	Новогодние развлечения	Досуг (в форме п/и «Ловишки- елочки»,

		«Лиса и зайцы», «Дед мороз»
Январь 2 неделя	Зимние забавы, игры.	п/и «Веселые хоккеисты» «Снежная карусель».
3 неделя	колядки	Досуг
4 неделя		Спортивный зимний праздник
Февраль 1 и 2 недели	Наша родина Россия	Досуг в форме п.и. Народные игры: «Ловишки», «Совушка», «Каравай»
2 и 3 недели	защитники отечества.	Спортивные забавы
Март 1 и 2 недели	Наши бабушки и мамы.	Досуг «мамины помощники» эстафеты и п/и.
2 и 3 недели	Перелетные птицы	Физкультурное занятие «Перелетные птицы» п.и. «Утки и лиса», «Гуси-лебеди»
Апрель 1 и 2 недели	Транспорт. Правила дорожного движения	Досуг в форме п.и. «Светофор», «Автомобили», «Пешеходы»
3 неделя	Космос	Досуг (в форме п/и «черная дыра», «веселые планеты», «веселые лунатики»
4 неделя	Папа, мама, я- спортивная семья	Спортивный семейный праздник
Май 1 и 2 недели	Моя страна, ее герои.	Физкультурное занятие «День победы» п/и «бравые бойцы»
2 и 3 недели	Насекомые	Физкультурное занятие «Путешествие бабочки» п.и. «На цветочной полянке»
Июнь 1 и 2 недели	День защиты детей	Спортивно- музыкальный досуг «Веселые ребята»
2 и 3 недели	Разноцветный мир	Досуг в форме п.и. «Найди пару», «Цветная полянка».

2.1.4 Интеграция ОО

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и интегрирует со всеми образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

ОО	Интеграция ОО	Содержание	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
<i>Физическое развитие</i>	Социально-коммуникативное развитие	создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости,	Двигательная, коммуникативная	- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников - проведение подвижных

		<p>взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.</p>		<p>игр - игр-соревнований - проведение соревнований в д/с Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем - проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д. - тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д. Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке. - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования - самообслуживание</p>
	«Познавательное развитие»	<p>Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).</p>	<p>познавательное исследование</p>	<p>Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры. - активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и т.д. - упражнения на ориентировку в пространстве, - подвижные игры и</p>

			<p>упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования) - просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.
<i>Речевое развитие</i>	<p>«побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.</p>	игровая	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривание действий и название упражнений - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности - обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями - восприятие литературных произведений с последующим обсуждением - сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом» - сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта) - подвижные (народные) игры с речевым сопровождением - тематических (по сказкам) игр-соревнований - проведение соревнований в ДОУ
<i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>	<p>привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно</p>	музыкально-художественная.	<p>Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование упражнений ритмопластики - выполнение ОРУ,

		<p>образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>		<p>основных движений под музыку - использование музыкально-подвижных игр - построение занятия на танцевальном материале - прослушивание песен о спорте Развитие эстетических чувств детей. - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)</p>
--	--	--	--	--

2.1.5 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми 5-6 лет	Формы работы
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	<p>Формировать умение самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.</p>	Самостоятельная двигательная активность
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.</p> <p>Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>	Занятия; Совместная деятельность; Использование метода проектов

	Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
Физическое развитие см Приложение № 2	формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Занятия
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта См Приложение № 3	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.	Занятия; Совместная деятельность; Самостоятельная деятельность
Формирование потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании	Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Формировать умение помогать взрослым готовить	Самостоятельная деятельность; Досуги; Спортивные праздники

	<p>физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.</p> <p>Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>	
--	--	--

2.2 система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемого результата.

Программой предусмотрена система оценивания динамики развития детей, динамики их достижений, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Объект Педагогического оценивания	Формы и методы педагогического оценивания	Периодичность проведения педагогического оценивания	Длительность проведения педагогического оценивания	Сроки проведения педагогического оценивания
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Общие сведения о коллективе детей

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Пол		Количество детей
			м	д	
4-5	общеразвивающая	1			

Обследование физических качеств дошкольников состоит из двух частей, характеризующих:

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие психофизических качеств:

см Приложение № 1

2.2.1 Взаимодействие взрослых с детьми

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится на основе

А) Личностно-ориентированного подхода

1) *Обеспечение самоактуализации.* В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, художественных и физических способностей. Важно побудить и поддержать стремление воспитанников к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

2) *Учет индивидуальности ребенка.* Создание условий для формирования индивидуальности личности воспитанника – это главная задача социального учреждения. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребёнка, но и всячески содействовать его дальнейшему развитию..

3) *Создание ситуации выбора.* Педагогически целесообразно, чтобы ребёнок жил, учился и воспитывался в условиях постоянного выбора, обладал субъективными полномочиями в выборе цели, содержания, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса и жизнедеятельности в группе.

4) *Творчество и успех.* Индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанника и уникальность группы. Благодаря творчеству ребёнок выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности.

5) *Доверие и поддержка.* Вера в ребёнка, доверие ему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению должны прийти на смену излишней требовательности и чрезмерного контроля. Не внешние воздействия, а внутренняя мотивация детерминирует успех обучения и воспитания ребёнка. .

6) Обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к каждому.

7) Недирективная помощь детям, поддержка инициативы и самостоятельности.

8) *Использования* здоровьесберегающих технологий.

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

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
Сентябрь	«Правильный выбор одежды для занятий по физ культуре»	Папка- передвижка	

Октябрь	«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»	Папка- передвижка	
Ноябрь	«Спортивный уголок дома»	Папка- передвижка	
Декабрь	«Физическое развитие ребенка: с чего начать?»	Папка- передвижка	
Январь	«Мы- спортивная семья»	Оформление фото-выставки	
Февраль	«23 февраля»	Спортивный праздник	
Март	«Вместе весело шагать» (совместные упражнения родителей и детей)	консультация	
Апрель	«Весной здоровье укрепляем»	Папка- передвижка	
Май	«Как провести лето весело и с пользой для здоровья»	Папка- передвижка	
Июнь	«Советы по обучению езде на велосипеде»	консультация	

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Модель двигательного режима

Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 7-10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 7-10 мин.
Физкульт мин-ки	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю 15-25 мин.
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 7 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 25-30 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 25-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

3.2 Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю. Физкультурный досуг-1 раз в месяц	Оборудование спортивного зала безопасное, здоровьесберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный для каждого возраста развивающий эффект. Развивающая предметно-	Физическое развитие <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа

	<p>пространственная среда насыщенная, пригодная для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающая потребностям детского возраста.</p> <p>Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое безопасно и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуговые • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
--	--	--

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ № 62 существуют следующие формы физического воспитания:

- спортивные игры, развлечения, праздники;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- НОД - 3 раза в неделю;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- бодрящая гимнастика после сна;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
- день здоровья;

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;

- способствовать укреплению здоровья детей.

3.5 Режим двигательной активности детей

Режим двигательной активности детей старшей группы №8

ГБДОУ №62 Фрунзенского района на 2021/2022 учебный год

п.п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности				
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Физкультурно-оздоровительная работа					
1,1	Утренняя гимнастика	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин
1,2	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
1,3	Физкультминутки (по мере необходимости)	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
1,4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	утро:25-30	утро:25-30	утро:25-30	утро:25-30	утро:25-30
		веч.20 мин	веч. 20 мин	веч.20 мин	веч.20 мин	веч.20 мин
1,5	Индивидуальная работа по развитию движений	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20	утро:15-20
		веч. 15-20	веч. 15-20	веч. 15-20	веч. 15-20	веч. 15-20
1,7	День Здоровья	<i>1 раз в квартал (повышенная двиг. Активн. на свежем воздухе)</i>				
1,8	Гимнастика после дневного сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин
2	Непосредственно образовательная деятельность					
2,1	Образовательная д-ть по физическому развитию	бассейн: 25мин		зал: 25мин		ул. 25 мин
2,2	Образовательная деятельность по музыкальному развитию(ритмические движения)		25 мин.		25 мин.	
2,3	Музыкальный вечер развлечений (ритмические движения)	25мин.				
3	Физкультурно - массовая работа					
3,1	Физкультурно - спортивный праздник	<i>три раза в год по 30-40 минут</i>				
3,2	Физкультурный досуг	<i>Один раз в месяц по 25 минут</i>				
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигат. активности детей и от созданных для ее развития условий)				
Двигательная активность детей в день (в мин):		150	155	125	175	175

Продолжительность одного занятия (НОД)	Количество образовательных занятий (НОД) в неделю	Количество образовательных занятий (НОД) в год
15 мин	3	154

3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды группы

Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы	
Содержание	Срок (месяц)
Разметка пола	Октябрь
Создание игровых пособий	Декабрь
Пополнение картотеки игр	Январь
Создание игровых пособий	Февраль
Пополнение картотеки игр	Март
Пополнение картотеки игр	Апрель
Создание игровых пособий	май

3.7. Перечень литературных источников

Учебно- методическая литература

1. Николаева Н.И. Школа мяча Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. -96 с., 2008.
2. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.: ТЦ Сфера,2007.-208 с.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.-Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре-М.: Издательство ГНОМ и Д. 2006.-128 с.
4. Муллаева Н.Б. Учебно-методическое пособие-СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2005-160 с.
5. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
6. Кулик.Г.Н., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ-М.:ТЦ Сфера, 2006.- 112 с.
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Дедулович М.Н. Играй – не зевай.: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей- М.: Просвещение, 2007,-64 с.
10. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день, Уроки здоровья для детей 5-8 лет-Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003 – 144 с.
11. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет-М.: ТЦ Сфера, 2006 – 128 с.
12. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- М.: Айрис – пресс, 2004.-192 с.
14. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ, планирование, информационно-методический материал, разработки занятий и упражнений, спортивные игры- Волгоград: Учитель, 2007 – 238 с.
15. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е, Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. Методическое пособие. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.- 234 с.
16. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду, пособие для воспитателей подг. к школе группы –М.: Просвещение. 1984.-159 с.
17. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.: Пособие для воспитателей. М.:Просвещение, 1983. -144 с.
18. Адашквичес Э.Й. Баскетбол для дошкольников Просвещение 1983 – 79 с.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140
		Дев	85-125	90-140
2	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2
3	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6
4	Челночный бег 3х10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7
5	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12
		Дев	7-9	8-10

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Челночный бег 3Х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

$V1$ - исходный уровень

$V2$ - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = 100(46-42) = 9\%$$

$$\frac{1}{2}(42+46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

НОД по физическому развитию основной общеобразовательной программы для детей в возрасте от 4 до 5 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность НОД* по физическому развитию в подготовительной группе составляет 20 мин. Досуговая деятельность 1 раз в месяц во второй половине дня.

В структуре НОД выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

НОД: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные на темы, прочитанных сказок, потешек;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

Самостоятельная деятельность детей

•физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, велосипеде и пр.);

Методы	
Наглядные	- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
Словесные	- объяснения, пояснения, указания;

	<ul style="list-style-type: none"> - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;
Практические	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
Способы организации детей	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	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	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	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.

Типы физкультурных занятий

название	Основная характеристика и задачи
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет,

	игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Проводится в начале и в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Этапы	цель	Методы обучения
Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	Словесный: название, объяснение Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указаниями педагога
Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом	Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений давать указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения Наглядный: расчлененный показ элементов движения Практический: многократное повторение движения
Закрепление навыка и	Закрепить и	Словесный: название,

совершенствование техники (длительность этапа 10 занятий и более)	совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни	оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих заданий
---	---	---

Этапы обучения можно укорачивать и удлинять. Это зависит от:

- сложности упражнения;
- возраста детей и их физической подготовки;
- уровня развития физических качеств;
- эмоционального состояния детей;
- методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;
- сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

Развитие физических качеств

Физические качества	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
<p>Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.</p>	<p>Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.</p>	<p>Повторный; Переменный (с варьирующими ускорениями); Игровой; Соревновательной.</p>
<p>Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.</p>	<p>Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоем, небольшой группой; применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений; изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов</p>	<p>Соревновательный; Игровой.</p>
<p>Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.</p>	<p>Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); упражнения, отягощенные массой собственного тела; общеразвивающие упражнения без</p>	<p>Метод серийных упражнений; Метод интервальных упражнений.</p>

	предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание).	
Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем пола площади опоры.	Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры; метание; упражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия; подвижные игры	Метод повторных упражнений; Метод интервальных упражнений.
Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.	Циклические упражнения: бег, ходьба.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

Здоровьесберегающие технологии

Технология- научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровьесберегающие технологии- это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

медико- профилактические технологии

- организация мониторинга здоровья
- организация и контроль питания
- физического развития
- закаливания
- организация профилактических мер
- организация обеспечения требований СанПиНов
- организация здоровьесберегающей среды



медико- профилактические технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры детей
- дыхательная гимнастика
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

+

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого и детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

+

Оздоровительная направленность воспитательно- образовательного процесса

Создание условий для самореализации	Учет гигиенических требований	Бережное отношение к нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей и интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для оздоровительных режимов	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------------	-------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: - стретчинг - ритмопластика - подвижные и спортивные	Технологии обучения здоровому образу жизни: - физкультурные занятия - проблемно- игровые занятия - коммуникативные игры	Коррекционные технологии: - технология музыкального воздействия
---	---	---

игры - различные гимнастики	-занятия из серии «Здоровье»	- цветотерапия
--------------------------------	------------------------------	----------------

Сентябрь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	«Сбор урожая»	Построение в колонну по росту, равнение на ведущего	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	Комплекс упражнений без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мячей малого диаметра друг другу	_____	«Мышеловка»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте	Обычная ходьба между предметами	Обычный бег между предметами. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.	С малым резиновым мячом	_____	Прыжки на двух ногах, упражнение «Достань до предмета»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	_____	«Фигуры»
3	Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по одному прыжком	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с высоким подниманием колен	Обычный бег в колонне по одному	Комплекс упражнений без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом	_____	Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши	Ползание по гимнастической с опорой на ладоши и колени (+ на предплечья и колени)	«Удочка»
4	Традиционная структура	_____	Ходьба с изменением	Обычный бег в	С гимнаст	Ходьба, перешагивая	Прыжки на двух ногах	_____	Пролезание в обруч прямо	«Мы веселые

	занятия		темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	колонне по одному	ической палкой	через препятствия (бруски или кубики)	с мешочком, зажатым между колен		и боком	ребята»
--	---------	--	--	-------------------	----------------	---------------------------------------	---------------------------------	--	---------	---------

Октябрь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	_____	Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.	Комплекс упражнений без предметов.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным и шагами.	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (4-5 штук), расстояние между шнурами 50 см	Передача мяча двумя руками от груди, броски мяча двумя руками на расстоянии 2,5 м друг от друга.	_____	«Перелет птиц»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте	Ходьба со сменой направления по сигналу.	Бег с перешагиванием через предметы.	С гимнастической палкой	_____	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Бросание мяча большого диаметра друг другу двумя руками из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Не оставайся на полу»

3	Традиционн ая структура занятия	Построени е в шеренгу, колонну по одному	Ходьба с изменением темпа (с ускорением и замедлением)	Бег врассыпную	С малым мячом	Ходьба, перешагивая через препятствия (набивные мячи)	_____	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Подлезание под дугу прямо и боком, ползание на четвереньках между предметами	«Удочка»
4	Традиционн ая структура занятия	Перестрое ние в пары на месте и в движении	Ходьба в колонне по два со сменой направления	Бег врассыпную	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах на препятствии (на мат, h= 20 см)	_____	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку)	«Гуси - лебеди»

Ноябрь

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традицион ная структура занятия	Повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с высоким подниманием колен	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	С ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой. Расстояние 3-4 метра.	Переброска мяча двумя руками снизу	_____	«Пожарные на учении»

						собой и за спиной.				
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом	Ходьба со сменой направления по сигналу (к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д.).	Бег между предметами, поставленными в один ряд.	Без предметов	_____	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Расстояние 4-5 м.	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков).	«Не оставайся на полу»
3	Традиционная структура занятия		Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу руководителя.	Бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	_____	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	«Удочка»
4	Традиционная структура занятия		Ходьба врассыпную, по команде дети останавливаются и изображают кого-либо (птичку, собачку и т.д.)	Бег врассыпную	На гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге до предмета..	_____	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.	«Пожарные на учении»
Декабрь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры

1	Традиционная структура занятия	В колонну по одному	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному между предметами	С обручем	Ходьба по наклонной доске боком с переходом на гимнастич. скамейку	Прыжки на двух ногах через бруски	Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	_____	«Ловишки с ленточками»
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба по кругу за руки (со сменой направления по команде)	Бег по кругу за руки (со сменой направления по команде)	С кеглями	_____	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках между предметами	«Не оставайся на полу»
3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба враспынную с остановкой по команде	Бег враспынную с остановкой по команде	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	_____	Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) Расстояние 2,5 м	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков)	«Охотники и зайцы»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба по кругу за руки (со сменой направления по команде), ходьба враспынную	Бег враспынную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах между предметами	_____	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	«Хитрая лиса»

Январь										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	В колонну по одному, в шахматном порядке.	Ходьба в колонне по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	С кубиком	Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки на правой и левой ноге между предметам	Броски мяча в шеренгах	_____	«Медведи и пчелы»
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба по кругу, держась за веревку правой и левой рукой	Бег по кругу, держась за веревку правой и левой рукой	С веревкой	_____	Прыжки в длину с места	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой	«Совушка»
3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с выполнением заданий, ходьба «змейкой»	Бег в рассыпную	На гимнастической скамейке	Ходьба с перешагиванием через предметы	_____	Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах Расстояние 3 м	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Не оставайся на полу»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба по кругу с поворотами в одну и другую стороны	Бег по кругу с поворотами в одну и другую стороны	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжком ноги врозь – ноги вместе.	_____	Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом, и спуск с нее	«Хитрая лиса»

						свободно балансируют				
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

Февраль										
нед еля	мотивация	перестрое ние	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традицион ная структура занятия	В колонну по одному затем в круг	Ходьба по кругу с поворотом в одну и в другую сторону; врассыпную	Бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону; врассыпную	С обручем; с гимнастиче ской палкой	Ходьба по гимн.скамей ке руки за головой и в стороны	Прыжки через шнуры (бруски) на двух ногах без паузы	Ведение мяча в прямом направлении, бросание мяча в корзину	На гимн.стенку, ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз	«Хитрая лиса»
2	Традицион ная структура занятия	_____	Ходьба по кругу, взявшись за руки; врассыпную с остановкой по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную с остановкой по сигналу	С большим мячом	_____	Прыжки в длину с места	Ведение мяча в прямом направлении, перебрасыван ие малого мяча в шеренгах	Ползание на четвереньках между мячами, подлезание под дугу	«Охотники и зайцы»
3	Традицион ная структура	_____	Ходьба по кругу, взявшись за	Бег по кругу, взявшись за руки;	С большим мячом	Ходьба с перешагива нием через	_____	Ведение мяча в прямом направлении,	Ползание на четвереньках между	«Не оставайся на

	занятия		руки; врассыпную с остановкой по сигналу	врассыпную с остановкой по сигналу		предметы		перебрасывани е малого мяча в шеренгах	мячами, подлезание под дугу	полу»
4	Традицион ная структура занятия	_____	Ходьба между предметами (скамейками)	Бег между предметами (скамейками)	На гимн.скамее чке	_____	_____	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча)	Подлезание под палку (шнур)	«Мышеловк а»

Март										
нед еля	мотивация	перестрое ние	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традицион ная структура занятия	В колонну по одному затем в круг	Ходьба по кругу с поворотом в одну и в другую сторону по сигналу	Бег по кругу	С малым мячом	Ходьба по канату (шнуру) с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч	Перебрасыва ние мяча друг другу и ловля его после отскока	_____	«Пожарные на учении»
2	Традицион ная структура	_____	Ходьба по кругу с изменением	Бег по кругу с изменением	Без предметов	_____	Прыжки в высоту с разбега	Метание мешочков в вертикальную	Ползание на четвереньках по прямой	«Медведи и пчелы»

	занятия		направления	направления				цель правой и левой рукой	«Кто быстрее»	
3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба по кругу со сменой темпа движения	Бег по кругу до 1,5 мин	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед	_____	Лазание по наклонной доске	«Стой!»
4	Традиционная структура занятия	Перестроение в колонну по два в движении	Ходьба с перестроением	Бег в рассыпную	С обручем	Ходьба на носках между набивными мячами	_____	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (от плеча)	Лазание под шнур боком	«Не оставайся на полу»

Апрель										
неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура	_____	Ходьба по кругу с перешагива	Бег по кругу	С гимнастической	Ходьба по гимнастической	Прыжки через	Броски двумя руками из-за головы +	_____	«Медведь и пчелы»

	занятия		нием через препятствия		палкой	скамейке с заданием	бруски	броски малого мяча вверх и ловля его		
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба между предметами	Бег между предметами	С короткой скакалкой	_____	Прыжки через короткую скакалку на месте	Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в обруч прямо и боком	«Стой!»
3	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с заданиями, с перешагиванием через предметы	Бег с перешагиванием через предметы	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы	_____	Метание мешочков в вертикальную цель	Ползание по прямой с переползанием через препятствие	«Удочка»
4	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба между предметами	Бег между предметами	Без предметов	Ходьба по канату боком, приставным шагом	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед	_____	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Горелки»

Май

неделя	мотивация	перестроение	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба с поворотами в другую сторону, врассыпную	Бег по кругу и врассыпную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Броски мяча о стену 1 рукой и ловля двумя	_____	«Мышеловка»
2	Традиционная структура занятия	_____	Ходьба перешагивая через предметы	Бег с перешагиванием	С ленточкой	_____	Прыжки в длину с разбега	Перебрасывание мячей друг другу от груди	Ползание по прямой «Помедвежьи»	«Не оставайся на полу»
3	Традиционная структура занятия	_____	_____	_____	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком	_____	Броски мяча о пол 1 рукой и ловля двумя	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Пожарные на учении»
4	Традиционная структура занятия	_____	_____	_____	С обручем	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Прыжки на двух ногах между кеглями	_____	Ползание на гимнастической скамейке на животе	«Караси и щука»