

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.21 № 1

С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
Председатель Совета родителей (законных представителей)
Ку / Кирсеенко Т. В. /
Протокол от 30.08.21 № 1

Утверждаю
и.о. директора ГБОУ средняя школа
№18 Санкт-Петербурга
А.В. Шапошников
Приказ от 31.08.21 № 270

**Рабочая образовательная программа
инструктора по физической культуре
(для обучающихся 1,5-7 лет)
групп общеразвивающей направленности по реализации
Образовательной программы дошкольного образования
структурного подразделения
«Отделение дошкольного образования детей»
на 2021 – 2022 учебный год**

**Инструктор по физической культуре:
Фомченкова Екатерина Сергеевна**

Санкт-Петербург

2021

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4. Формы и содержание программы	6
1.5. Планируемые результаты. Целевые ориентиры	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования	16
2.2. Тематическое планирование	17
2.3. содержание рабочей программы по физической культуре группа раннего возраста	18
2.4. Комплексно-тематическое планирование группа раннего возраста	19
2.5. Содержание рабочей программы по физической культуре младшая группа.	30
2.6. Комплексно-тематическое планирование младшая группа	32
2.7. Содержание рабочей программы по физической культуре средняя группа	40
2.8. Комплексно-тематическое планирование средняя группа	42
2.9. Содержание рабочей программы по физической культуре разновозрастная группа (5-6 лет)	51
2.10. Комплексно-тематическое планирование (5-6 лет)	53
2.11.Содержание рабочей программы по физической культуре разновозрастная группа (6-7 лет)	61
2.12. Комплексно-тематическое планирование(6-7 лет)	64
2.13. Взаимодействие с семьей	75
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	75
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	75
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	75
3.3. Режим дня и распорядок	77
Перечень литературных источников	78

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) разработана инструктором по физической культуре Фомченковой Е.С., должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграции с другими образовательными областями (далее ОО). Рабочая программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования, структурного подразделения «Отделения дошкольного образования детей» ГБОУ СОШ № 18 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОДОД) на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. приказа 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»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)
6. Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании Санкт-Петербурге»,
7. Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;
8. Устава и других локальных актов ГБОУ СОШ № 18.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, использованы:

1. Основная образовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:мозайка-Синтез,2016.
2. Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.
3. Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

В процессе обучения обучающихся физической культуре в ОДОД происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Программа предназначена для осуществления образовательной деятельности с обучающимися:

- младшая группа общеразвивающей направленности - дети с 3 до 4 лет;
- средняя группа общеразвивающей направленности - дети с 4 до 5 лет;
- разновозрастная группа общеразвивающей направленности – дети с 5 до 7 лет;
- подготовительная группа компенсирующей направленности – дети с 6 до 7 лет;

- группа кратковременного пребывания детей «Утро» - дети с 1,5 до 2 лет;
 - группа кратковременного пребывания детей «Вечер» - дети с 2 до 3 лет.
- Сроки реализации рабочей программы – 1 сентября 2021 г. по 31 мая 2022 г.

1.2. Цели и задачи

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей - создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, повышение интереса к физическим упражнениям с помощью использования нестандартного оборудования и художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Основные задачи физического воспитания:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма.
2. Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
3. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
4. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
5. Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
6. Формирование широкого круга игровых действий.
7. Развитие физических качеств.
8. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
9. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
10. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачами национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре, закрепление представлений детей о природе, животных Ленинградской области, ознакомление с национальными традициями народов, населяющих Ленинградскую область.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования – повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно-образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах Л. С. Выготского.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принципы построения программы по ФГОС:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому воспитатель по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и

В основу программы положены ведущие принципы образования:

гуманизма – отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к воспитанию;

природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям воспитанников, формирование у них

ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности воспитанников в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Методы работы по программе:

- словесный (рассказ, объяснение и др.);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, их элементов);
- методы практических упражнений: целостного и расчлененного разучивания упражнения; разучивание упражнений в медленном темпе; повторный, переменный, направленные на развитие двигательных качеств;

- контроля: визуальный контроль педагога за обучающимися, врачебный, самоконтроль, контроль качества усвоения программы, динамики развития физических качеств;

- комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Новизна данной рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания обучающихся дошкольного возраста.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей и максимального приближения непосредственно-образовательной деятельности к

игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Национально-региональный компонент реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности при интеграции образовательных областей через проектную деятельность, подвижные игры, праздники, развлечения и др.

1.4. Формы и содержание программы

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей.

Программа рассчитана на проведение занятий по физической культуре 3 раза в неделю во всех возрастных группах, соответствует СП 2.4.3648-20. Занятия по физической культуре с детьми дошкольного возраста могут осуществляться в первой и во второй половине дня.

Программой предусмотрены следующие формы физкультурно-оздоровительной работы
1,5 – 3 лет

Содержание работы	Срок проведения	Продолжительность
Занятия по физической культуре	2 раза в неделю	8 – 10 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	10 – 15 минут

3 - 4 года

Содержание работы	Срок проведения	Продолжительность
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	15 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 – 25 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год	до 30 минут

4 - 5 лет

Содержание работы	Срок проведения	Продолжительность
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	20 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 – 25 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год	до 30 минут
День Здоровья	1 раз в квартал	

5 - 6 лет

Содержание работы	Срок проведения	Продолжительность
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	25 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 – 25 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год	до 30 минут
День Здоровья	1 раз в квартал	

6 - 7 лет

Содержание работы	Срок проведения	Продолжительность
Физкультурная НОД	3 раза в неделю	30 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц	40 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год	До 1 часа
День Здоровья	1 раз в квартал	

Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Соотношение видов детской деятельности и форм образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Формы образовательного процесса		
непосредственно образовательная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
игровая беседа с элементами движений; интегрированная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; спортивные состязания; проектная деятельность.	игровая беседа с элементами движений; интегрированная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; спортивные состязания; проектная деятельность.	-двигательная активность в течение дня; -игра; утренняя гимнастика; самостоятельные спортивные игры и упражнения

Игровая деятельность

Формы образовательного процесса		
непосредственно образовательная деятельность	режимные моменты	самостоятельная деятельность
наблюдение; чтение; игра; игровое упражнение; -проблемная ситуация; беседа; совместная с воспитателем игра; совместная со сверстниками игра; индивидуальная игра; праздник; Экскурсия; -ситуация морального выбора; проектная деятельность; -интегративная деятельность; -коллективное обобщающее занятие	игровое упражнение; совместная с воспитателем игра; совместная со сверстниками игра; индивидуальная игра; педагогическая ситуация; -беседа; -ситуация морального выбора; проектная деятельность; -интегративная деятельность;	сюжетно-ролевая игра; игры с правилами; -творческие игры

Характеристика особенностей развития обучающихся представлена в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» (см. Программу стр.253).

1. Оценка здоровья детей раннего возраста:

Общая численность обучающихся – 10 детей, из них:

Девочек –

Мальчиков –
Группа здоровья:
I –
II –
III –

2. Оценка здоровья детей младшей группы:
Общая численность обучающихся – 18 детей, из них:

Девочек -
Мальчиков -
Группа здоровья:
I –
II –
III –

3. Оценка здоровья детей средней группы:
Общая численность обучающихся – 23 детей, из них:

Девочек -
Мальчиков -
Группа здоровья:
I –
II –
III –

4. Оценка здоровья детей разновозрастной группы:
Общая численность обучающихся – 30 детей, из них:

Девочек -
Мальчиков -
Группа здоровья:
I –
II –
III –

5. Оценка здоровья детей подготовительной к школе группы
Общая численность обучающихся – 14 детей, из них:

Девочек -
Мальчиков -
Группа здоровья:
I –
II –
III –

Демографические особенности:

Национально – культурные особенности:

Этнический состав обучающихся групп: русские. Обучение и воспитание в ОДОД осуществляется на русском языке. Основной контингент обучающихся проживает в условиях города.

Полученные данные о состоянии здоровья обучающихся определяют основные приоритеты в реализации рабочей программы дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.5. Планируемые результаты. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет

требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В конце учебного года целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности. Проявляет симпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается. Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

Проявляет уважение к жизни и заботе об окружающей среде.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Система педагогической диагностики в группах «Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой):

Цель диагностики	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ОДО,
Кем проводится	воспитатель по физической культуре
Название диагностических Методик	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
Методы Диагностики	Наблюдение за поведением ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях); беседы; игровые и тестовые задания
Документация	В ходе диагностики заполняются протоколы обследования развития физических качеств и уровня освоения основных движений для каждой возрастной группы
Длительность и периодичность проведения педагогического обследования	3 недели в начале учебного года (сентябрь)- 2 неделя –в конце учебного года (конец апреля- начало мая). 2 раза в год: сентябрь, май Сентябрь: определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми Апрель: для подготовительной к школе группы Май: -определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу на следующий учебный год.

<p>Оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям)</p>	<p>1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);</p> <p>1 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет не которые предложенные задания);</p> <p>балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого);</p> <p>балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);</p> <p>баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)</p>
---	--

Журнал протоколов обследования развития физических качеств обучающихся групп общеразвивающей направленности включает:

Протокол обследования развития физических качеств обучающихся младшей возрастной группы
Протокол обследования развития физических качеств обучающихся средней возрастной группы
Протокол обследования развития физических качеств обучающихся старшей возрастной группы
Протокол обследования развития физических качеств обучающихся подготовительной возрастной группы

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 7 лет.

Ходьба.

Хорошая осанка.

Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.

Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

Соблюдение различных направлений и умение менять их. Методика обследования ходьбы.

Наблюдение.

Бег. Бег на скорость.

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

Прямолинейность, ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.

Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. Устойчивая ритмичность движений. Методика обследования бега. Наблюдение.

Лазанье.

Цель: оценить силовые способности. Лазание по гимнастической стенке. Одноименный и разноименный способы.

Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Прямое положение корпуса и головы.

Ритмичность движений.

Сохранение перечисленных элементов при сплзании.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении. Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат. Прыжки в высоту с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки.

Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Методика обследования. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка.

Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет. Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

И. П.: ноги вместе, руки вперед - книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.

Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.

Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым

углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

Метание. Метание вдаль.

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».

Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.

Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий. Метание набивного мяча массой 1 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

- Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча». Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие. Тест. Поза «Аист».

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях

- Развитие силовых способностей.

Тест «Ванька-встанька».

И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Методика обследования: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

- Развитие гибкости.

Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше». Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

Методика обследования. Ребенок садится на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Обозначения:

Критерии педагогической диагностики:

С – сентябрь

М – май

ПР – правая рука

Л – левая рука

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего
5 баллов	высокий

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования

Содержательный раздел рабочей программы представлен в виде комплексно - тематического планирования образовательной области «Физическое развитие».

Воспитательно-образовательный процесс, строится с учетом контингента обучающихся (воспитанников), их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели. Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

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 наносящем 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.). Формирование начальных представлений о ЗОЖ (см. Пр., с.196); Физическая культура (см. Пр., с.197).

2.2. Тематическое планирование

Тема	Развернутое содержание работы	Итоговые мероприятия
Сентябрь		
музыкально-спортивный праздник «День знаний»	Развивать познавательный интерес, интерес к школе. Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться. Формировать положительное отношение к деятельности учителя.	Старшая группа Подготовительная группа
Ноябрь		
«Мама, папа, я – спортивная семья» «Веселые старты»	Развивать познавательный интерес у обучающихся, к здоровому образу жизни, утренней гимнастики, к закаливанию.	Старшая группа Подготовительная группа
Январь/Март		
«Зимние забавы»	Расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих его. Формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.	Старшая группа Подготовительная группа
Февраль		
Тематическое развлечение «День защитников отечества»	Продолжать поддерживать интерес детей к нашей армии, с уважением относиться к воинам Российской армии. Расширить представления детей о трудной и почетной службе в армии; обязанности защищать Родину от нападения врагов. Активизировать словарь за счет составления рассказов о родах войск.	Старшая группа Подготовительная группа
Апрель		
«Русские забавы»	Расширить представление детей о русских забавах и играх.	Старшая группа Подготовительная группа

2.3. Содержание рабочей программы по физической культуре группа раннего возраста

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей.

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой

одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

2.4. Комплексно-тематическое планирование группа раннего возраста

СЕНТЯБРЬ

Адаптация. Педагогическое обследование

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы Этапы занятия	2-я неделя 1,2 Лайзане стр. 77	3-я неделя 3,4 Лайзане стр. 78	3-я неделя 5,6 Лайзане стр. 79	4-я неделя 7,8 Лайзане стр.80	
Вводная часть	Ходьба по сигналу, ходьба и бег со сменой направления по сигналу, бег врассыпную.				Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет

ОРУ	Без предметов	С погремушкой	На стульчиках	Без предметов	положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец
Основные виды движений	1. Ходьба по ограниченной поверхности (дорожка между двумя веревками)	1. Ползание на четвереньках (к игрушке)	1. Ходьба по дорожке ш-25 см, длиной 2,5 м» 2. подъем на ящик в-20 см.	1. ползание на четвереньках. 2. подползание под веревку высота 40-45 см. 3. Метание в даль шишки или мяча	
П. игры	«Беги ко мне»	«Догони меня»	«В гости к куклам»	«Беги ко мне»	
III часть	«Пройдем тихо, как мышки»				

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Показатели освоения содержания программы
Темы Этапы занятия	1-я неделя 9,10 Лайзане стр. 81-82	2-я неделя 11,12 Лайзане стр.83-84	3-я неделя 13,14 Лайзане стр. 85-87	4-я неделя 15,16 Лайзане стр. 88-89	
Вводная часть	Чередование ходьбы и бега за воспитателем, врассыпную не наталкиваясь друг на друга. Ходьба со сменой темпа.				Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к
ОРУ	С платочками	С мешочками	с погремушками	С ленточкой	

Основные виды движений	1.ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места. 2.лазанье по гимнастической стенке. 3.бросание мяча вдаль из-за головы.	1.бросание мешочка в горизонтальную цель на расстояние - 80 см. 2.прыжки через веревку на двух ногах 3.ползание на четвереньках между линиями «Муравьи идут по дорожке» 4. ходьба по гимнастической скамейке	1.бросание мяча вдаль из-за головы. 2.прыжки в длину через веревку. 3.бросание мяча в даль от груди 4. прокатывание мяча друг другу	1.бросание мяча в даль от груди. 2.Ходьба по наклонной доске вверх, вниз 3.Бросание и ловля мяча	разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены
II. игры	«Догони мяч»	«Беги ко мне»»	«Через ручеек»	«Солнышко и дождик»»	
III часть	Ходьба обычным шагом и на носках				

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы Этапы занятия	1-я неделя 17,18 Лайзане стр.89-90	2-я неделя 19,20 Лайзане стр. 91-92	3-я неделя 21,22 Лайзане стр.93-94	4-я неделя 23,24 Лайзане стр.95-97	
Вводная часть	Ходьба и бег за воспитателем, ходьба по кругу взявшись за руки. По сигналу воспитателя менять направление движения. Не шаркая ногами.				Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет

ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажком	С погремушкой	положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец. Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены
Основные виды движений	1.Метание в даль правой и левой рукой. 2.Прыжки на двух ногах через веревку 3.Прокатывание мячей друг другу 4.Перешагивание через препятствие	1.Метание в даль правой и левой рукой 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 3.Ползание на четвереньках 4.Подлезание под рейку 5.прыжки в длину с места (фронтально)	1.Метание в горизонтальную цель 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по гимнастической скамейке 4. Катание мяча в воротики	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2.Прыжки в длину с места через две веревки 3.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	
П. игры	«Догони меня»	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Воробышки и автомобиль»	
III часть	Ходьба по одному				

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Показатели освоения содержания программы
Темы Этапы занятия	1-я неделя 25,26 Лайзане стр. 98-99	2-я неделя 27-28 Лайзане стр.100-101	3-я неделя 29-30 Лайзане стр.102 -104	4-я неделя 31-32 Лайзане стр.104-105	
					Сформирована соответствующая

Вводная часть	Ходьба и бег друг за другом. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Ходить высоко поднимая ноги.				<p>возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены.</p>
ОРУ	с шишками	На стульях	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1.Метание в даль правой и левой рукой 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 4.Бросание и ловля мяча.</p>	<p>1.метание вдаль мешочка с песком. 2.Ходьба по гимнастической скамейке 3.Прыжки в длину с места через 2 веревки на рас. 15-20 см. 4.Лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>1.Метание мешочка в горизонтальную цель 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку 3.Бросание мяча в даль из-за головы 4. ползание на четвереньках и подлезание под дугу</p>	<p>1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2.Прыжки в длину с места на двух ногах 3.Метание мешочка с песком вдаль 4.Ползание на четвереньках по гимнастической лестнице</p>	
II. игры	«Поезд»	«Самолеты»	«Пузырь»	«Птички и гнездышки»	
III часть	Кто тише,				

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы	1-я неделя 33,34 Лайзане стр.106-107	2-я неделя 35,36 Лайзане стр.108-110	3-я неделя 37,38 Лайзане стр.111-112	4-я неделя 39-40 Лайзане стр.113-115	
Этапы занятия					<p>Сформирована соответствующая возрасту координация движений</p> <p>Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности.</p> <p>Подражает действиям взрослого.</p> <p>Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре.</p> <p>Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми</p> <p>Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях).</p> <p>Вслушивается в речь взрослого, понимает образец</p> <p>Осознает свои отдельные</p>
Вводная часть	Чередование ходьбы и бега в колонне, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.				
ОРУ	С платочком	С кубиком	С малым мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Катание мяча в воротики 2. Лазанье по гимнастической лестнице 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье 4. бросание мешочков в горизонтальную цель	1. Прыжки в длину с места на двух ногах 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель 3. Ползание на четвереньках и ползание под дугу 4. Прыжки в длину с места	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах	1. Бросание мяча в даль из-за головы 2. Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь 3. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками	
П. игры	«Догони меня»	«Воробышки и автомобиль»»	«Птички в гнездышках»	«Жуки»	
III часть	«Найди, где спрятана кукла»				

		умения и действия, которые самостоятельно освоены. Проявляет эмоциональную отзывчивость.
--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы	1-я неделя 41.42 Лайзане стр.116-117	2-я неделя 43.44 Лайзане стр.117-118	3-я неделя 45.46 Лайзане стр.119-120	4-я неделя 47.48 Лайзане стр.121-122	
Этапы занятия					Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх,
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга, со сменой движения по сигналу.				
ОРУ	С флажком	Без предметов	С погремушкой	С лентой	
Основные виды движений	1.метание вдаль двумя руками из-за головы 2.Катание мяча в воротики на расстояние 1-1,5м 3.ползание на четвереньках до дуги, подлезание под нее 4.Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2.Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель 3.прыжки в длину с места 4.Ходьба по гимнастической скамейке 5.Бросание и ловля мяча	1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2.Подпрыгивание вверх 3.Ходьба с переступанием предметов 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 5. Катание мяча друг другу	1.	
II. игры	«Воробышки и автомобиль»	«Кошки и мышки»	«Догони меня»	«Кто быстрее» эстафета с мячом	
III часть	Ходьба в колонне по одному				

		двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены. Проявляет эмоциональную отзывчивость.
--	--	---

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы	1-я неделя 49.50 Лайзане стр.123-124	2-я неделя 51.52 Лайзане стр.125-126	3-я неделя 53.54 Лайзане стр.127-128	4-я неделя 55.56 Лайзане стр.128-129	
Этапы занятия					Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Испытывает
Вводная часть	Ходьба и бег в чередовании. Ходьба по кругу взявшись за руки. в колонне по одному друг за другом. Бег в рассыпную. Ходьба и бег со сменой направления.				
ОРУ	С мячами	С обручем	С флажками	С платочками	
Основные виды движений	1.бросание мяча в даль из-за головы 2.катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5 3.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце соскок 4. метание мешочка правой и левой	1.ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2.ползание на четвереньках, подлезание под дугу. 3.ходьба по гимнастической скамейке.	1.прыжки в длину с места на двух ногах. 2.метание мешочков с песком из-за головы 3.бросание и ловля мяча. 4. ходьба на четвереньках по наклонной доске вниз и вверх	1.ползание на четвереньках по гимнастической скамье 2.прыжки в длину с места через 2 веревки 3.ходьба на четвереньках друг за другом «Как кошечки»	

	рукой.			4.спрыгивание с гимнастической скамьи 5. бросание мешочков с песком	удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены. Проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей.
II. игры	«Кошки и мышки»	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Мой веселый, звонкий мяч»	
III часть	Ходьба в колонне по одному				

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы Этапы занятия	1-я неделя 57.58 Лайзане стр.130-131	2-я неделя 59-60 Лайзане стр.133-	3-я неделя 61.62 Лайзане стр.134-135	4-я неделя 63-64 Лайзане стр.136-137	
Вводная часть	Ходьба друг за другом со сменой направления. Бег врассыпную				Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности.
ОРУ	Без предметов	С погремушкой	С лентой	С обручами	
Основные виды	1.ходьба по гимнастической	1.Бросание мяча в даль двумя руками из-за	1.Метание шишек правой и левой рукой	1.ползание по гимнастической	

движений	скамейке, спрыгивание с нее. 2.бросание и ловля мяча 3.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 4.Бросание мешочков в горизонтальную цель 5.Прыжки в длину с места на двух ногах	головы. 2.Катание мяча друг другу 3.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 4. бросание мяча вверх через сетку или ленту	2.Прыжки в длину с места на двух ногах 3.ходьба по гимнастической скамейке 4.бросание и ловля мяча	скамейке на четвереньках 2.Бросание мяча в даль от груди 3.бросание мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях). Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены. Проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей.
П. игры	«Пузырь»»	«Воробышки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Птички в гнездышках»	
III часть	Ходьба друг за другом на носках				

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					показатели освоения содержания программы
Темы	1-я неделя 65-66 диагностика	2-я неделя 67-68 диагностика	3-я неделя 69-70 Лайзане стр.142-143	4-я неделя 71-72 Лайзане стр.144	
Этапы занятия					Сформирована соответствующая возрасту координация движений Проявляет положительное отношение к разнообразным
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную, ходьба и бег змейкой. Перестроение в круг.				
ОРУ	С мячом	С платочком	С обручем	С мешочком	
Основные	1.Бросание мяча в	1.Ходьба по	1.бросание мяча через	1.бросание	

<p>виды движений</p>	<p>даль из-за головы двумя руками 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 3.Прыжки в длину с места на двух ногах 4.бросание мешочка с песком в даль правой и левой рукой 5. ползание на четвереньках и подлезание под дугу</p>	<p>гимнастической скамейке 2.Бросание мешочков с песком в даль 3.Бросание мяча из-за головы двумя руками 4.Катание мяча друг другу 5.Прыжки в длину с места на двух ногах</p>	<p>сетку вдаль двумя руками 2.ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть 3.ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 4.Катание мяча друг другу</p>	<p>мешочков вдаль правой и левой рукой 2.прыжки в длину с места на двух ногах, 3.бросание мяча через сетку вверх-вдаль 4. ходьба по гимнастической скамейке, в конце соскок</p>	<p>физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Подражает действиям взрослого. Проявляет интерес к сверстникам, взаимодействию в игре. Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми</p>
<p>II. игры</p>	<p>«Пузырь»</p>	<p>«Солнышко и дождик)</p>	<p>«Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>«Воробышки и автомобиль»</p>	<p>Активно участвует в разнообразных видах деятельности (играх, двигательных упражнениях).</p>
<p>III часть</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>				<p>Вслушивается в речь взрослого, понимает образец Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены. Проявляет эмоциональную отзывчивость, различает эмоциональные состояния людей.</p>

2.5. Содержание рабочей программы по физической культуре младшая группа

Образовательная область «Физическая культура»

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

Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Формировать умение выполнять строевые упражнения

Формировать навыки соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Формировать умение сохранять правильную осанку.

Продолжить развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья, выразительность и красоту движений.

Развивать умение правильно выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, высоту, в глубину и при метании мячей

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование у обучающихся (воспитанников) потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «стой», «лови», «беги» и другие, выполнять правила в подвижных играх, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Образовательная область «Здоровье»

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на охрану здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Укреплять и охранять здоровье детей, обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание

Приучить детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Воспитание культурно - гигиенических навыков

Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, приучить детей следить за своим внешним видом

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение

Познакомить детей с упражнениями. Укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым.

Целевые ориентиры.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Имеет элементарные представления о ценности здоровья.

Пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

2.6. Комплексно-тематическое планирование

Младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Адаптация. Педагогическое обследование

Задачи Педагогическое обследование	Ходьба и бег в заданном направлении; умение сохранять равновесие, Прыжки на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
1-я часть: Вводная	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
ОРУ	комплекс №1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина-25 см. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику») Бросок мяча двумя руками	Прыжки на 2-х ногах на месте. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика). Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони.	Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. Ходьба «змейкой» между предметами. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета
3-я часть: Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Догони меня»	«Догоните мяч» «Зайцы и волки»	«В гости к куклам»	«Найди свой домик» «Беги ко мне»
Мало - подвижные игры	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка.	Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч.	«Найди зайку»	«Найди зайку»

ОКТАБРЬ

Задачи	Ознакомить с ходьбой по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4 - 6	7- 10	10- 14
2-я часть: Основные виды движений	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках: прямо (5); «змейкой» между предметами.	Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстоянии 1,5 м.
3-я часть: Подвижные игры	«Беги ко мне»	«Поезд» «Беги ко мне»	«Бегите к флажку» «Солнышко и дождик»	«Птички в гнздышках» «Догони мяч»
Мало - подвижные игры	«Через ручеек»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай, чей голосок»	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4- 6	7- 9	10- 12
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на	1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе.

	ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.)		четвереньках в прямом направлении.	
3-я часть: Подвижные игры	«Мой веселый, звонкий мяч» «Зайцы и волки»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы) «Зайцы и волки»	«Воробушки и автомобиль» «Трамвай»	«Найди свой домик»
Мало — подвижные игры	«Передай мяч»	Ходьба в колонне по одному	«Передай мяч»	Ходьба в колонне по одн

ДЕКАБРЬ

Задачи	Способствовать развитию навыков ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4- 6	7- 10	11- 14
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см). Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.	Прыжки со скамейки (мягко приземляться). Катание мячей в прямом направлении.3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд» «Найди свой домик»	«Поезд» «Догони мяч»	«Догони мяч» «Самолет»	«Воробышки и кот»
Мало - подвижные игры	«Лошадки»	«Ходьба в колонне по одному»	«Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании»	«Каравай»

ЯНВАРЬ

Задачи	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать умения мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; закрепить навыки сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Способствовать развитию выполнять правила в подвижных играх.			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами, врассыпную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1 - 2	3 - 5	6 - 7	8 - 9
2-я часть: Основные виды движений	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	Прокатывание мяча вокруг предмета. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. Подлезание под шнур (высотой – 40см)	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м). Подлезание под дуги (высотой- 40- 50см). Ходьба по ребристой доске. Ходьба с перешагиванием через кубики.	Прыжки из обруча в обруч. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. Игровое упражнение «Добеги до кегли».
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой цвет» «Мой весёлый звонкий мяч»	«Мыши в кладовой»
Мало - подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, воспитателя

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать навык приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; развивать умение перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)			
1-я часть: Вводная	Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег в рассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4- 6	7- 9	10- 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба между кубиками (4-5штук). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см). 4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м). Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс.	Ходьба между кубиками, руки, на пояс. Ползание на четвереньках под дугой (4). Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.
3-я часть: Подвижные игры	«Кошка и мышки» «Мой весёлый звонкий мяч»	«Добеги до кегли» «Мыши в кладовой»	«Найди свой цвет» «Мой весёлый звонкий мяч»	«Кролики» «Самолет»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба парами	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

МАРТ

Задачи	Формировать навыки правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, способствовать развитию сознательному отношению к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7- 9	10- 13
2-я часть: Основные виды движений	Прыжки в длину с места (фронт). Перебрасывание мешочков через шнур. 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд (1м). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны. перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Ходьба по наклонной доске. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. Прыжки на двух ногах через кубики.
3-я часть: Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Догони меня»	«Бездомный заяц»	«Самолёты» «Догони меня»	«Охотники и зайцы» «Мой веселый, звонкий мяч»
Мало - подвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди и промолчи»	«Найди зайца»

АПРЕЛЬ

Задачи	Упражнять приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Развивать умения ходить приставными шагами вперёд.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег враспынную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперёд.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по скамейке (25 см). Прыжки в длину с места (10-20 см). Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Влезание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).	Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см). Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Влезание на наклонную лесенку.	Влезание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, руки на пояс. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
3-я часть: Подвижные игры	«Курочка- хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»
Мало - подвижные игры	«Где цыплёнок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Задачи	Закрепить умение мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1- 3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с	1. Прыжки в длину с места (раст. 15см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3. Игровое задание «Найди свой домик»: - бросание мяча	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры (раст. 30 – 40см). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.
	горки; прыжки между кеглями.	вдаль двумя руками, в корзину, в ящик	двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку	
3-я часть: Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Мало – подвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»

2.7. Содержание рабочей программы по физической культуре средняя группа

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Развивать и закреплять умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге.

Формировать умение выполнять строевые упражнения, соблюдение дистанции во время передвижения.

Формировать навыки соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Формировать умение сохранять правильную осанку.

Продолжить развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Закреплять навыки лазанья, ползанья, перелезать через предметы, развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другую. Формируем умение прыгать через скакалку.

Развивать и закреплять умение правильно выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, высоту, в глубину и при метании мячей.

Продолжать развивать умение в играх с мячами, скакалками, обручами.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием и инвентарем в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «стой», «лови», «беги» и другие, выполнять правила в подвижных играх, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Образовательная область «Здоровье»

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на охрану здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

Воспитание культурно - гигиенических навыков

Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, приучить детей следить за своим внешним видом

Воспитывать привычку быстро раздеваться и одеваться, следить за чистотой обуви и одежды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение

Расширить представления детей об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. Расширить представление о необходимости закаливания, о правилах и видах закаливания.

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым.

Расширить представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Целевые ориентиры

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться, прыгать в длину с места. Может метать мяч в цель, бросать правой и левой руками.

Следит за правильной осанкой. Участвует в спортивных играх, эстафетах.

2.8. Комплексно-тематическое планирование средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Адаптация. Педагогическое обследование

Задачи Педагогическое обследование	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по двое, по трое. На право, лево, кругом.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Прыжки на две ноги через шнур. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).	Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Подлезание под шнур правым и левым боком. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). Упражнение «Крокодил». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: «Ловкие ребята» «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). «Догони свою пару» «Проводи мяч» Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2.»Быстро передай» «Перемени предмет»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Краски»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Городки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	Строевые упражнения.	«Баскетбол»

ОКТАБРЬ

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 7	8 - 10	11 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	Прыжки с высоты (40 см). Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения «Проведи мяч» «Кто самый меткий?» «Эхо» (малоподвижная игра) «Совушка» Эстафеты «Кто быстрее?» (ведение мяча) «Мяч водящему» (2- 3 команды) «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Лягушки и цапля» «Охотник и утки»	«Дорожка препятствий» «Бездомный заяц»	«Охотники и утки» «Веселые соревнования»	«Найди себе пару»
Мало – подвижные игры	«Карлики и великаны» Строчные упражнения.	«Кто самый меткий» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Кто быстрее»	«Карлики и великаны»

НОЯБРЬ

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1. 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему» Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант раст. 3 м).	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения «Перелёт птиц» «Лягушки и цапля» «Что изменилось?» «Удочка» « придумай фигуру» Эстафеты «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Летает, не летает»
Подвиж.игры	«Перелёт птиц» «Чье звено быстрее»	«Дорожка препятствий»	«Перелёт птиц»	«Городки»
Мало – подвижные игры	«Карлики и великаны» Строевые упражнения.	«Кто самый меткий» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Кто быстрее»»	«Карлики и великаны»

ДЕКАБРЬ

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Эстафета «Передал - садись».	Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3м). Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения «Догони пару» «Ловкая пара» (эстафета) «Затейники» (м/п. игра). «Горелки» Эстафеты «Передал –садись» «Перемени предмет» П/и «Коршун и наседка» «Загони льдинку» «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка»	«Перемени предмет» «Волк во рву»	«Два мороза» «Лягушки и цапля»	«Перелет птиц»
Мало – подвижные игры	Строевые упражнения	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	Строевые упражнения

ЯНВАРЬ

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-2	3-5	6-8	9-11
2-я часть: Основные виды движений	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Подлезание под палку (40 см). Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). Прыжки с разбега (3 шага). Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	Метание набивного мяча руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» «Догони пару» «Точный пас» «Мороз – Красный нос» Эстафеты «Ловкий хоккеист» «Пронеси – не урони» «Пробеги – не задень» «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Краски»	«Ловушки с ленточкой» « Дорожка препятствий»	«Совушка» «Охотник и утки»	
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	Строевые упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на			
	повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. Бросание мяча с хлопком. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки через набивные мячи (6-8шт.). Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Игровые задания «Пробеги – не задень» «По местам» «Мяч водящему» «Пожарные на учениях» «Ловишки с мячом» Эстафеты Прыжковая эстафета со скамейки. «Мяч от пола» «Через тоннель»
Подвижные игры	«Не попадись» «Веселые соревнования»	«Ловишка, лови ленту» «Кто самый меткий»	«Охотники и звери» «Догони свою пару»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	

МАРТ

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	Прыжки в длину с места. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	метание мячей в горизонтальную цель на очки (2ком). Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей в парах. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). «Ведение мяча» (футбол). «Мяч о стенку». «Быстро по местам». Эстафеты «Пробеги – не сбей» «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Краски» «Волк во рву»	«Догони свою пару» «Охотники и звери»	
Мало – подвижные игры	«Кого назвали, тот ловит мяч»	«Придумай фигуру»	«Кто самый меткий»	Перестроение в колонну по одному и по два (в движении);

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. Ведение мяча между предметами. Прыжки в длину с разбега.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). Прыжки через скакалку произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба боком приставным шагом, по канату. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания «Кто быстрее соберётся?». «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты Бег со скакалкой. Мяч через сетку. «Быстро разложи – быстро собери». «Мышеловка». «Ловишки с ленточкой». «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка»	«Быстро возьми, быстро положи» «Перелет птиц»	«Совушка» «Кого назвали, тот ловит мяч»	
Мало –	«Вершки и корешки»	«Стоп»	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

подвижные игры			одному	одному
МАЙ				
Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 11
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	Бег на скорость (30 м). Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. Ведение мяча ногой по прямой.	Прыжки через скакалку. Бег со средней скоростью 100 м. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. Переползание на двух руках «Крокодил».	Игровые задания «Крокодил». Прыжки разными способами через скакалку. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). «Мяч водящему». Эстафеты Кто быстрее? «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка» «Мяч водящему».	«Краски» «Ловля обезьян»	«Перелет птиц» «Лягушки и цапля»	
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	

2.9. Содержание рабочей программы разновозрастная группа (возраст 5-6 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Развивать и закреплять умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге.

Формировать умение выполнять строевые упражнения, соблюдение дистанции во время передвижения.

Формировать навыки соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Формировать умение сохранять правильную осанку.

Продолжить развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Закреплять навыки лазанья, ползанья, перелезать через предметы, развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другую. Формируем умение прыгать через скакалку.

Развивать и закреплять умение правильно выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, высоту, в глубину и при метании мячей

Продолжать развивать умение в играх с мячами, скакалками, обручами.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием и инвентарем в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «стой», «лови», «беги» и другие, выполнять правила в подвижных играх, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Образовательная область «Здоровье»

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на охрану здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

Воспитание культурно - гигиенических навыков

Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, приучить детей следить за своим внешним видом

Воспитывать привычку быстро раздеваться и одеваться, следить за чистотой обуви и одежды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение

Расширить представления детей об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. Расширить представление о необходимости закаливания, о правилах и видах закаливания.

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым.

Расширить представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Целевые ориентиры

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега – 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через скакалку.

Может метать мяч в цель, бросать правой и левой руками. Выполняет строевые упражнения.

Следит за правильной осанкой. Участвует в спортивных играх, эстафетах.

2.10. Комплексно-тематическое планирование (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Адаптация. Педагогическое обследование

Задачи Педагогическое обследование	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по двое, по трое. На право, лево, кругом.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Прыжки на две ноги через шнур. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).	Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Подлезание под шнур правым и левым боком. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). Упражнение «Крокодил». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: «Ловкие ребята» «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). «Догони свою пару» «Проводи мяч» Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2.»Быстро передай» «Перемени предмет»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Краски»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Городки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	Строевые упражнения.	«Баскетбол»

ОКТАБРЬ

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 7	8 - 10	11 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	Прыжки с высоты (40 см). Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения «Проведи мяч» «Кто самый меткий?» «Эхо» (малоподвижная игра) «Совушка» Эстафеты «Кто быстрее?» (ведение мяча) «Мяч водящему» (2- 3 команды) «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Лягушки и цапля» «Охотник и утки»	«Дорожка препятствий» «Бездомный заяц»	«Охотники и утки» «Веселые соревнования»	«Найди себе пару»
Мало – подвижные игры	«Карлики и великаны» Строевые упражнения.	«Кто самый меткий» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Кто быстрее»	«Карлики и великаны»

НОЯБРЬ

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	2. 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему» Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант раст. 3 м).	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Метание в горизонтальные цели (раст. 4 м). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения «Перелёт птиц» «Лягушки и цапля» «Что изменилось?» «Удочка» « придумай фигуру» Эстафеты «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Летает, не летает»
Подвиж.игры	«Перелёт птиц» «Чье звено быстрее»	«Дорожка препятствий»	«Перелёт птиц»	«Городки»
Мало – подвижные игры	«Карлики и великаны» Строевые упражнения.	«Кто самый меткий» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Кто быстрее»»	«Карлики и великаны»

ДЕКАБРЬ

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Эстафета «Передал - садись».	Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3м). Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения «Догони пару» «Ловкая пара» (эстафета) «Затейники» (м/п. игра). «Горелки» Эстафеты «Передал –садись» «Перемени предмет» П/и «Коршун и наседка» «Загони льдинку» «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка»	«Перемени предмет» «Волк во рву»	«Два мороза» «Лягушки и цапля»	«Перелет птиц»
Мало – подвижные игры	Строевые упражнения	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	Строевые упражнения

ЯНВАРЬ

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-2	3-5	6-8	9-11
2-я часть: Основные виды движений	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Подлезание под палку (40 см). Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). Прыжки с разбега (3 шага). Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	Метание набивного мяча руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» «Догони пару» «Точный пас» «Мороз – Красный нос» Эстафеты «Ловкий хоккеист» «Пронеси – не урони» «Пробеги – не задень» «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Краски»	«Ловушки с ленточкой» « Дорожка препятствий»	«Совушка» «Охотник и утки»	
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	Строевые упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. Бросание мяча с хлопком. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки через набивные мячи (6-8шт.). Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Игровые задания «Пробеги – не задень» «По местам» «Мяч водящему» «Пожарные на учениях» «Ловишки с мячом» Эстафеты Прыжковая эстафета со скамейки. «Мяч от пола» «Через тоннель»
Подвижные игры	«Не попадись» «Веселые соревнования»	«Ловишка, лови ленту» «Кто самый меткий»	«Охотники и звери» «Догони свою пару»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	

МАРТ

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	Прыжки в длину с места. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	метание мячей в горизонтальную цель на очки (2ком). Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей в парах. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). «Ведение мяча» (футбол). «Мяч о стенку». «Быстро по местам». Эстафеты «Пробеги – не сбей» «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Краски» «Волк во рву»	«Догони свою пару» «Охотники и звери»	
Мало – подвижные игры	«Кого назвали, тот ловит мяч»	«Придумай фигуру»	«Кто самый меткий»	Перестроение в колонну по одному и по два (в движении);

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. Ведение мяча между предметами. Прыжки в длину с разбега.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). Прыжки через скакалку произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба боком приставным шагом, по канату. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания «Кто быстрее соберётся?». «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты Бег со скакалкой. Мяч через сетку. «Быстро разложи – быстро собери». «Мышеловка». «Ловишки с ленточкой». «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка»	«Быстро возьми, быстро положи» «Перелет птиц»	«Совушка» «Кого назвали, тот ловит мяч»	
Мало –	«Вершки и корешки»	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по

подвижные игры				одному
----------------	--	--	--	--------

МАЙ

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение			
	«Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 11
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	Бег на скорость (30 м). Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. Ведение мяча ногой по прямой.	Прыжки через скакалку. Бег со средней скоростью 100 м. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. Переползание на двух руках «Крокодил».	Игровые задания «Крокодил». Прыжки разными способами через скакалку. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). «Мяч водящему». Эстафеты Кто быстрее? «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка» «Мяч водящему».	«Краски» «Ловля обезьян»	«Перелет птиц» «Лягушки и цапля»	
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	

2.11. Содержание рабочей программы по физической культуре разновозрастная группа (6-7 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Развивать и закреплять умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять умение сохранять заданный темп в ходьбе и беге.

Формировать умение выполнять строевые упражнения, соблюдение дистанции во время передвижения.

Формировать навыки соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Формировать умение сохранять правильную осанку.

Продолжить развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Закреплять навыки лазанья, ползанья, перелезать через предметы, развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другую. Формируем умение прыгать через скакалку.

Развивать и закреплять умение правильно выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, высоту, в глубину и при метании мячей

Продолжать развивать умение в играх с мячами, скакалками, обручами.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием и инвентарем в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «стой», «лови», «беги» и другие, выполнять правила в подвижных играх, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Образовательная область «Здоровье»

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на охрану здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно гигиенических навыков;

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

Воспитание культурно - гигиенических навыков

Совершенствовать культурно – гигиенические навыки, приучить детей следить за своим внешним видом

Воспитывать привычку быстро раздеваться и одеваться, следить за чистотой обуви и одежды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение

Расширить представления детей об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. Расширить представление о необходимости закаливания, о правилах и видах закаливания.

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым.

Расширить представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Целевые ориентиры

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка. Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега – 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через скакалку.

Может метать мяч в цель, бросать правой и левой руками. Выполняет строевые упражнения.

Следит за правильной осанкой. Участвует в спортивных играх, эстафетах.

2.12. Комплексно-тематическое планирование (6-7 лет)

СЕНТЯБРЬ

Адаптация. Педагогическое обследование

Задачи Педагогическое обследование	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). Прыжки на две ноги через шнур. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).	Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Подлезание под шнур правым и левым боком. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). Упражнение «Крокодил». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: «Ловкие ребята» «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). «Догони свою пару» «Проводи мяч» Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2.»Быстро передай» «Перемени предмет»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Мышеловка» «Краски»	«Баскетбол»	«Удочка»	«Городки»
Мало – подвижные игры	Строевые упражнения	«Тихо – громко»	Строевые упражнения	

ОКТАБРЬ

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 7	8 - 10	11 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	Прыжки с высоты (40 см). Отбивание мяча одной рукой на месте. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения «Проведи мяч» «Кто самый меткий?» «Эхо» (малоподвижная игра) «Совушка» Эстафеты «Кто быстрее?» (ведение мяча) «Мяч водящему» (2-3 команды) «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Лягушки и цапля» «Охотник и утки»	«Дорожка препятствий» «Бездомный заяц»	«Охотники и утки» «Веселые соревнования»	«Найди себе пару»
Мало – подвижные игры	«Карлики и великаны»	«Кого назвали, тот ловит мяч»	Строевые упражнения	«Футбол»

НОЯБРЬ

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1 - 3	4 - 7	8 - 10	11 - 14
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки через шнуры. Эстафета «Мяч водящему» Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант раст. 3 м).	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения «Перелёт птиц» «Лягушки и цапля» «Что изменилось?» «Удочка» «придумай фигуру» Эстафеты «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Летает, не летает»
Подвиж.игры	«Перелёт птиц» «Чье звено быстрее»	«Мышеловка»	«Перелёт птиц» «Совушка»	«Дорожка препятствий»
Мало – подвижные игры	Строевые упражнения	«Кого назвали, тот ловит мяч»	Строевые упражнения	«Футбол»

ДЕКАБРЬ

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Эстафета «Передал - садись».	Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3м). Упражнение «Крокодил». Отбивание мяча в ходьбе. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения «Догони пару» «Ловкая пара» (эстафета) «Затейники» (м/п. игра). «Горелки» Эстафеты «Передал –садись» «Перемени предмет» 3.П/и «Коршун и наседка» «Загони льдинку» «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и наседка»	«Перемени предмет» «Волк во рву»	«Два мороза» «Лягушки и цапля»	«Баскетбол»
Мало – подвижные игры	Строевые упражнения	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно»	Строевые упражнения

ЯНВАРЬ

Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, в рассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-2	3-5	6-8	9-11
2-я часть: Основные виды движений	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Подлезание под палку (40 см). Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). Прыжки с разбега (3 шага). Ведение мяча попеременно правой и левой руками. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	Метание набивного мяча руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» «Догони пару» «Точный пас» «Мороз – Красный нос» Эстафеты «Ловкий хоккеист» «Пронеси – не урони» «Пробеги – не задень» «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?» «Краски»	«Ловушки с ленточкой» «Дорожка препятствий»	«Совушка» «Хоккей»	«Пустое место»
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	Строевые упражнения	«Эхо»	Строевые упражнения

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. Бросание мяча с хлопком. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки через набивные мячи (6-8шт.). Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Игровые задания «Пробеги – не задень» «По местам» «Мяч водящему» «Пожарные на учениях» «Ловишки с мячом» Эстафеты Прыжковая эстафета со скамейки. «Мяч от пола» «Через тоннель»
Подвижные игры	«Веселые соревнования»	«Ловишка, лови ленту» «Городки»	«Охотники и звери» «Догони свою пару»	«Перелёт птиц»
Мало – подвижные игры	«Эхо»	Строевые упражнения	«Кто ушёл?»	

МАРТ

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	Прыжки в длину с места. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	метание мячей в горизонтальную цель на очки (2ком). Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей в парах. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). «Ведение мяча» (футбол). «Мяч о стенку». «Быстро по местам». Эстафеты «Пробеги – не сбей» «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?» «Кто самый меткий» «Охотники и звери»	«Краски» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Догони свою пару» «Охотники и звери»	
Мало – подвижные игры	«Кого назвали, тот ловит мяч»	«Придумай фигуру»	«Кто самый меткий»	Строевые упражнения

АПРЕЛЬ

Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 13
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. Ведение мяча между предметами. Прыжки в длину с разбега.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). Прыжки через скакалку произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба боком приставным шагом, по канату. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания «Кто быстрее соберётся?». «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты Бег со скакалкой. Мяч через сетку. «Быстро разложи – быстро собери». «Мышеловка». «Ловишки с ленточкой». «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян» «Коршун и насадка»	«Быстро возьми, быстро положи» «Футбол»	«Совушка» «Кого назвали, тот ловит мяч»	
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Стоп»	Строевые упражнения	Строевые упражнения

МАЙ

Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	№1-2	№2-3	№3-4	№4-1
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 11
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Прыжки в длину с разбега. Метание набивного мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	Бег на скорость (30 м). Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. Ведение мяча ногой по прямой.	Прыжки через скакалку. Бег со средней скоростью 100 м. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. Переползание на двух руках «Крокодил».	Игровые задания «Крокодил». Прыжки разными способами через скакалку. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). «Мяч водящему». Эстафеты Кто быстрее? «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка» «Краски» «Мяч водящему».	«Краски» «Ловля обезьян»	«Ловишка с мячом» «Перелет птиц» «Лягушки и цапля»	«Городки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	

Формы и методы оздоровления: система лечебно-оздоровительных мероприятий;
 Профилактическое обеспечение благоприятного течения адаптации;
 Выполнение санитарно-гигиенического режима;
 Проведение обследований и выявление патологий;
 Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
 Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
 Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

Организация здоровьесберегающей среды в ОДОД;
 Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
 Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
 Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
 Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Мероприятия, проводимые в группе для сохранения и укрепления здоровья:

Система закаляющих мероприятий

Утренняя гимнастика (повышает эффективность систем адаптации организма, улучшает жизненный тонус)	Ежедневно
Воздушно-температурный режим:	Ежедневно 18 градусов
Сквозное проветривание помещения (без детей)	3 раза в день, в течение 10-15 мин., до температуры 14-16 градусов
Одежда детей в группе	Облегченная
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 10мин
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 мин.
Праздники на улице: (день здоровья, папа, мама и я - спортивная семья, веселые старты и др.)	4 раза в год
Физкультурные занятия на воздухе в теплый период	3 раза в неделю, по 15 мин.

Система лечебно-оздоровительных мероприятий

Технологии	мероприятия
Здоровье – развивающие технологии Цель: развитие и усиление основных систем жизнеобеспечения	Вода (умывание, обливание или обтирание по утрам – закаляет организм, очищает кожу) Утренняя зарядка (повышает настроение, улучшает аппетит, регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм, закаляет здоровье) Воздух (в хвойных лесах – обладает целительным настоем; в лиственных лесах – фитонциды убивают вредные микробы)

	<p>Режим дня (правильный режим дня вырабатывает у организма определенный биологический ритм, помогающий сохранять здоровье и бодрость)</p> <p>Движение (развивает и укрепляет здоровье, делает человека сильным, закаленным)</p> <p>Закаливающие процедуры (умывание, мытье ног, хождение босиком – повышает устойчивость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды)</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии</p> <p>Цель: сохранение и укрепление здоровья, а также воспитание ответственности в деле сохранения собственного здоровья.</p>	<p>Обеспечение здорового ритма жизни:</p> <p>организация микроклимата и стиля жизни группы учет биоритмов (жаворонки, совы, голуби) Физические упражнения:</p> <p>утренняя гимнастика</p> <p>физкультурно-оздоровительные занятия спортивные игры</p> <p>Гигиенические и водные процедуры умывание, мытье рук</p> <p>обеспечение чистоты среды (влажная уборка помещений)</p> <p>Световоздушные ванны</p> <p>проветривание помещений (в том числе сквозное)</p> <p>сон при открытых фрамугах (с учетом температуры воздуха и силы ветра) прогулки на свежем воздухе</p> <p>обеспечение температурного режима Активный отдых:</p> <p>дни здоровья</p> <p>игры-забавы (на свежем воздухе в любое время года)</p> <p>праздники, развлечения (на свежем воздухе)</p>
<p>Здоровье – созидующие технологии</p> <p>Цель:</p> <p>Формирование мотивационных основ</p>	<p>Пропаганда ЗОЖ:</p> <p>эколого-валеологический театр курс бесед и лекций занятия валеологической направленности</p>
<p>валеологически обоснованного поведения</p>	<p>экспериментирование</p> <p>чтение худ. литературы валеологического и оздоровительного содержания</p> <p>Содержание, показ презентаций, дидактические игры (сюжетно-ролевые, подвижные, развивающие и др.)</p> <p>физкультурные занятия с элементами валеологии, досуги, познавательные занятия (здоровье человека и др.)</p>
<p>Арттехнологии</p>	<p>Фитанцидотерапия; аромамедальоны</p> <p>Свето и цветотерапия:</p> <p>обеспечение светового режима</p> <p>цветовое и световое сопровождение среды (спокойная цветовая гамма, достаточное освещение) изотерапия (предупреждение и снятие стрессов через рисунок)</p> <p>Музыкальная терапия:</p> <p>музыкальное сопровождение режимных моментов, фона занятий, пение</p>

2.13. Взаимодействие с семьей

Перспективный план взаимодействия с родителями

Месяцы	Название мероприятия
Сентябрь	Родительское собрание Тема «Давайте познакомимся» Тема «Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения»
Октябрь	Консультация для родителей «Спортивная одежда».
Ноябрь	«Мама, папа, я – спортивная семья» 1 и 2 площадки старшая, подготовительная группы.
Декабрь	Консультация «одежда детей зимой» Родительское собрание
Январь	«Зимние забавы» 1, 2 площадки
Февраль	«День защитника Отечества» 1, 2 площадки
Март	Консультация для родителей «Закаливание ребенка»
Апрель	Родительское собрание
Май	Консультация «Игры на свежем воздухе»

Традиционные события, праздники, мероприятия: «Здравствуй Осень», «Новогодняя елка», «Мамин праздник», «День защитника Отечества», «Лето красное» и т.д.

Развивающая предметно-пространственная среда: .

Центр музыки – подборка музыкальных произведений для утренней гимнастики, самостоятельной двигательной активности в группе;

Центр познания, конструирования - Дидактические игры, пазлы, головоломки, настольные и печатные игры спортивной тематики;

Центр двигательной активности - Оборудование (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические коврики) для спортивных и подвижных игр.

Центр изобразительной деятельности - Книжки-раскраски, самоделки спортивной тематики пластилин, краски, карандаши, гуашь, кисточки для самостоятельной деятельности в группе.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Наиболее существенной структурной характеристикой программы является принцип подачи материала — содержание психолого- педагогической работы излагается в рабочей программе по образовательным областям, в каждой из которых обозначены основные цели и задачи и содержание психолого-педагогической работы. Содержание психолого-педагогической работы в образовательных областях изложено по тематическим блокам, внутри которых материал представлен по возрастным группам. Такая структура программы позволяет видеть временную перспективу развития качеств ребенка, дает возможность гибче подходить к выбору программного содержания, проще вводить вариативную часть.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в группе предполагает специально созданные условия, такие,

которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Основные требования к организации среды не предъявляются каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды, помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО. При недостатке или отсутствии финансирования, программа может быть реализована с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Оборудование в группах должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим, содержательно-насыщенным, развивающим; трансформируемым; вариативным; доступным; эстетически-привлекательным. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

«Физкультурно-оздоровительный центр»;

спортивная площадка на территории ОДОД

«Физкультурно-оздоровительный центр»: дорожки массажные, палка гимнастическая, скакалки, мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной. Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы), разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты. Кегли, кольцебросы. Оборудование к спортивным играм (бадминтон, городки).

Структура реализации образовательного процесса

Образовательная деятельность с детьми по «Программе» рассчитана на пятидневную рабочую неделю. Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31 мая. Пять недель в году (три в начале сентября и две в конце мая) отводятся на диагностику уровня знаний и умений детей по всем разделам программы. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание воспитанников в ОДОД с 7.00 - 19.00.

Согласно СанПиН П. 11.10 «Продолжительность занятий в группе раннего возраста – 10 минут, младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в подготовительной к школе группе – 30 минут, перерыв 10 минут».

П. 11.12. «Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня не более 25-30 минут».

Материально-техническое обеспечение Программы

Наличие необходимых условий для организации работы (игровая, спальня), оборудование на территории ОДОД, площадка, игровое оборудование с учетом возрастных особенностей детей; использование спортивного зала и имеющегося спортивного инвентаря для проведения ежедневных спортивных занятий в ОДОД, прогулок обучающихся (воспитанников) ОДОД; методические материалы, средства обучения и воспитания: игровые, здоровьесберегающие технологии, технологии развивающих игр, ИКТ (учебно-методические комплекты «Уроки осторожности» (ОБЖ для малышей), «Утренняя зарядка», «Уроки хорошего поведения» и др.

Условия реализации программы

Перечень оборудования составлен с учетом минимально-необходимого количества для обеспечения приоритетных направлений деятельности дошкольного образовательного учреждения. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность: общения и совместной деятельности детей и взрослых; двигательную активность; соответствует возрастным возможностям детей, содержанию и реализации образовательной программы.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Все пространство в зале доступно детям. Спортивный инвентарь, спортивное оборудование безопасны,

соответствуют возрасту детей и требованиям СанПиНа.

Перечень оборудования составлен с учетом минимально-необходимого количества для обеспечения приоритетных направлений деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Материально-техническое обеспечение Программы (ФГОС ДО п.3.5.) Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СП 2.4.3648-20.
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение, предметы).

Материально-техническое оснащение

Кроме спортивно-музыкального зала для успешной реализации Программы используются: групповые помещения, на прогулках максимально используется территория СОШ: площадка для прогулок, физкультурная площадка, летняя площадка. ОДОД оснащено компьютерной техникой, которая используется для реализации Программы.

3.3. Режим дня и распорядок

Организация режима пребывания обучающихся в ОДОД

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Занятия с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Режим строится в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами. Необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности. Следует рационально организовать двигательный режим: в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей, использовать на занятиях физкультминутки, двигательные паузы между занятиями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Не реже 1—2 раз в месяц в подготовительной группе проводятся физкультурные развлечения — активная форма двигательного досуга детей.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе.

Перечень литературных источников

Образовательная деятельность	Методическая литература
Физическое развитие	<p>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева</p> <p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010г;</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005г.; Интернет ресурсы.;</p> <p>Лайзане С.Я «Физическая культура для малышей». - М.: Просвещение, 1987;</p> <p>Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет/. - М.: Просвещение, 2004г.;</p> <p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками</p> <p>«Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст);</p> <p>Сивачева А.Н.Физкультура-это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием-СПб, «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2003г.;</p> <p>Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина Игры и развлечения на воздухе-М.»Просвещение», 1993г.;</p> <p>О.Н.Козак Путешествие в страну игр-СПб, «СОЮЗ», 1997г.</p> <p>Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольника, -М.»Владос2,1999г.;</p> <p>М.А.Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет-М.Мозаика-Синтез, 2000г.;</p> <p>Н.Н.Кильпо 80 игр для детского сада, М-Просвещение,1968г.</p> <p>Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, МВладос,2003г.;</p> <p>Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет,М «Просвещение», 1987г.;</p> <p>Ю.И.Иванов, Э И. Михайлова Играйте на здоровье, Издательство «Московская правда», 1991г.;Т.И.Линго Игры детей мира, Ярославль, «Академия развития», 1998г.;</p> <p>Ю.Е.Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина Здоровый дошкольник социально-оздоровительная технология хх1 века, М-2000г.;</p> <p>М.Д.Маханева здоровый ребенок, М «аркти», 2004г.;</p> <p>Т.Барышникова Игры на воздухе, СПб «Кристалл» «Корона принт», 1998г.;</p> <p>Наглядно-дидактическое пособие Спортивный инвентарь, М-Мозаика-синтез, 2014г.</p>

