

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №3 «Звездочка»
г. Пролетарска Пролетарского района Ростовской области

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБДОУ №3
Протокол от 27.08.2020 №1



УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МБДОУ №3
С.В. Дорошенко
Приказ от 27.08.2020 № 50

**Рабочая программа по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
на период 2020-2021 учебного года**

Составитель:
инструктор по
физической культуре
Зверева О.А.

г. Пролетарск
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	стр. 3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
Обязательная часть Программы	
1.1. Пояснительная записка	стр. 6
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	стр. 7
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	стр. 9
1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.....	стр.11
1.2. Интеграция образовательных областей.....	стр. 14
1.3. Планируемые результаты	стр. 14
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
Обязательная часть Программы	
2.1. Общие положения.....	стр. 18
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.....	стр. 19
2.2.1. Дошкольный возраст.....	стр. 19
2.3. Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью «физическое развитие».....	стр. 19
2.4. Структура физкультурной образовательной деятельности.....	стр. 25
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом основных индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов.....	стр. 26
2.5.1 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	стр. 28
2.5.2. Описание образовательной деятельности детей в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие».....	стр. 29
2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	стр. 31
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
Обязательная часть Программы	
3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие Ребенка.....	стр. 35

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	стр. 35
3.3. Методические материалы, средства обучения дошкольников ...	стр. 37
3.4. Планирование образовательной деятельности	стр. 37
3.5. Режим дня и распорядок.....	стр. 38
3.6. Перечень литературных источников.....	стр. 40
Приложение 1.....	стр. 42

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №115).

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДООУ (СанПиН 2.4.1.3049-13).

С учетом:

- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

- Примерной основной образовательной программы дошкольного учреждения

- Устава МБДОУ.

Программа характеризует целостную модель воспитания, обучения и развития детей от 2 до 7 лет, выступает в качестве инструмента реализации целей образования в интересах развития личности ребенка, семьи, общества и государства и обеспечивает единое образовательное пространство образовательного учреждения, социума и родителей.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие».

Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),
- двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья в общество.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий,
- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,
- способов и направлений поддержки детской инициативы, – особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,
- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть Программы

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №115).

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы дошкольного учреждения
- Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДООУ (СанПиН 2.4.1.3049-13).
- Устава МБДОУ.

Включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная и формируемая части. Обязательная часть программы составляет 60% от ее общего объема; формируемая часть - не более 40 %.

Рабочая Программа характеризует целостную модель детей, психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей и определяет комплекс основных психолого-педагогических характеристик каждого возраста, планируемые результаты освоения рабочей Программы в виде целевых ориентиров.

1.1.1 Цели и задачи Программы

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО

Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
 - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
 - развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны)
1. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
 2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
 3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно - суставного аппарата, способствовать развитию всех

групп мышц (особенно -мышц-разгибателей), формированию опорно - двигательного аппарата и развитиюдвигательного анализатора;

-способствовать правильному соотношению частей тела и правильно-муфункционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, развитию центральной нервной системы (тренироватьпроцессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств идвигательных способностей.

Воспитательные задачи:

-формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образежизни.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

-воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка,настойчивость и т.д.);

-формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

-формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства,справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должнобыть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышениесопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешнейи внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физическойкультуры, формирование двигательных умений и навыков, развитиефизических и психических качеств и способностей, интереса и потребности вфизическом совершенствовании, всестороннем формировании личностиребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать системумфизических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции,исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы иактивного отдыха детей, возможность индивидуального идифференцированного подхода к подбору упражнений; частую сменунагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;преемственность в деятельностидетей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости отсостояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий физической культурой; взаимосвязь физического воспитанияс другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию 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 учитывает, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое 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.

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

- ***Принцип разностороннего и гармоничного развития личности***, который выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.

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

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

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

- ***Принцип непрерывности*** выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

-Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

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

1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 - 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота.

Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорнодвигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить

у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

1.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.

Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие.

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.3. Планируемые результаты освоения рабочей Программы

Общие:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;

3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

5. Формирование опорно-двигательной системы организма;

6. Овладение основными видами движения;

7. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

8. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами;

9. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

К концу года дети (2-3 лет) могут

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

К концу года дети (3-4 лет) могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
- Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

К концу года дети (4-5 лет) могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

➤ Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

➤ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места.

➤ Ловить мяч кистями рук ; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю.

➤ Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

➤ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

➤ Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.

➤ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

К концу года дети (5-6 лет) могут

➤ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

➤ Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

➤ Прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.

➤ Метать предметы левой и правой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте.

➤ Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

➤ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо , лево, кругом.

➤ Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

➤ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

К концу года дети (6-7 лет) могут

➤ Выполнять правильно все виды основных движений.

➤ Прыгать на мягкое покрытие с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

➤ Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой на расстояние, метать предметы в движущуюся цель.

- Перестраиваться в несколько колонн, образовывать круг, в две шеренги после расчёта первый - второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко ритмично, в заданном темпе, под музыку.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок овладевает основными культурными 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;

- ребёнок 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 проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;

- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;

- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе;

- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, её достижения, имеет представление о её географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;

- 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть Программы

2.1. Общие положения.

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

Целостность педагогического процесса в ДОО обеспечивается реализацией примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

МБДОУ состоит из групп общеразвивающей направленности, но в средней и старшей разновозрастной группах обучаются дети общими нарушениями речи (ОНР). Роль инструктора по физической культуре и учителя-логопеда имеет особое значение. На физкультурных занятиях развивается у

детей координация, ритм движений, правильное дыхание. В Программе представлена адаптированная программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, описывающая образовательную деятельность по коррекции нарушений развития детей.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.

2.2.1. Дошкольный возраст

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до школы

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2-7 лет дается по образовательной области: «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно 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.

2.3. Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью «физическое развитие»

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

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. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помо-

гают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;

умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Основные цели и задачи

Вторая группа раннего возраста (От 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить 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 указаниями педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь 2-мя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (От 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила подвижных игр.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

Развивать навыки лазания, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (От 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уметь творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями руки ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (неприжимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества : быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (От 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (От 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их исполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину, в высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Развивать психофизические качества, силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка : воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные варианты, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

2.4. Структура физкультурной образовательной деятельности

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая разновозрастная группа

20 мин. - средняя разновозрастная группа

30 мин. - старшая разновозрастная группа

Физкультурная образовательная деятельность состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Образовательная деятельность по физической культуре может быть организована разнообразно:

☐ ОД по традиционной схеме

☐ ОД, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.

☐ ОД - тренировки в основных видах движений

☐ ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

☐ ОД - зачеты, во время которых дети диагностические задания

☐ Сюжетно - игровая ОД

☐ По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

2.5.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов.

Традиционно различаются три группы методов:

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

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

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

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

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

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение дви-

жений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, соревновательной форме.

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности

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

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно–воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

2.5.1. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Общий объем образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, рассчитывается с учетом возраста воспитанников, основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, и др.) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом развитии воспитанников; образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность воспитанников; взаимодействие с семьями воспитанников по реализации образовательной программы с учётом особенностей детей с ОВЗ:

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
- создание современной развивающей предметно-пространственной среды, комфортной как для детей с ОВЗ, так и для нормально развивающихся детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
- формирование у воспитанников общей культуры.

2.5.2. Описание образовательной деятельности детей в соответствии с направлениями развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

Особенности содержания программы:

Процесс обучения необходимо сделать максимально наглядным, доступным, предметным, эмоционально-насыщенным, интересным и желанным. Ведь дошкольник обучается лишь в той мере, в какой она становится его собственной программой. А это значит, что занятия должны увлекать ребенка, строиться на свойственных детям-дошколятам потребностях и интересах, на использовании “дошкольных” видов деятельности. Именно действие – способ познания ребенком окружающего мира. И если мы хотим, чтобы ребенок что-то всерьез усвоил, мы должны воплотить это в деятельность самого ребенка. И, что также важно для наших целей, что ведущей деятельностью дошкольников является игра.

Воспитательный процесс в данном случае направлен на овладение способами построения собственных движений, развитие двигательного воображения - основы творческой, осмысленной двигательной культуры. Формирование движений происходит в процессе активной деятельности детей при столь же активной направляющей работе взрослых, при этом педагогу необходимо стремиться к развитию когнитивных, исполнительских, экспрессивно-коммуникативных, эмоционально-эстетических, проектно-конструктивных параметров двигательного действия ребенка.

Процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики. Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого физического упражнения.

На этапе первоначального обучения ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми движениями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать его разучивать, выполняя в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы — зрительный, слуховой, двигательный, активизировать его сознание, создать представление о двигательном акте в целом.

Совместное выполнение игровых действий, с детьми старшего дошкольного возраста позволяет сформировать у малышей общее представление об элементах спортивной игры.

В свою очередь, оно помогает повысить ответственность детей старшего дошкольного возраста за качество выполнения игровых действий.

Совместное выполнение показываемых движений, пример детей старшего возраста создают у малышей необходимый, подкрепляющий их действия эмоционально-положительный жизненный тонус, определяющий успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков, повышают уровень самооценки детей старшего дошкольного возраста. Продолжительность этапа первоначального обучения двигательного действия зависит от: - степени сложности техники изучаемого действия; - уровня подготовленности занимающихся; - их индивидуальных особенностей; - возможности использовать положительный эффект переноса навыков и безусловно, от возраста.

В младшем дошкольном возрасте движения быстрее и легче осваиваются на основе приёма имитации. Имитация двигательных действий детей старшего дошкольного возраста позволяет малышам значительно быстрее присваивать игровой опыт.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом. В совместные занятия на этом этапе детей разного возраста обеспечивает каждому малышу индивидуальный подход и индивидуальную оценку, так как с ним занимаются старшие дошкольники, которые уже освоили элементы игры. Такой подход позволяет повысить степень ответственности старшего дошкольника, ведь перед ним поставлена цель «умеешь сам – научи малыша!».

На третьем этапе обучения осуществляется закрепление и совершенствование приобретенной техники двигательного действия, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создание возможностей применения его в играх и в жизни. Взаимодействие детей разного возраста на этом этапе позволит нам воссоздать игровое пространство детства

ва, вернуть игре статус «спутника детства». Дети, а не взрослые становятся хозяевами игровой ситуации, инициаторами игровых действий. В таких случаях они уже готовы к самостоятельному преобразованию двигательного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Однако если на третьем этапе воспитатель обнаруживает у детей неточности движений, он может исправлять их любыми приемами, отвечающими данной задаче (наглядный показ, объяснение, указания и т.п.). Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их совместных усилий за все сделанное ранее.

2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад — те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Основные формы взаимодействия с семьей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

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

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утрен-

нюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных мультимедийных фильмов.

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

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

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

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

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

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

План работы с родителями

Месяц	Содержание работы	Форма	Ответственный
Сентябрь	«Помогите ребенку расти здоровым !»	Консультация	Инструктор по физической культуре
	«Не мешайте детям лазать и ползать»	Консультация	
	Индивидуальные беседы		

Октябрь	«Спорт детям» «Какое место занимает физкультура в вашей семье?» Индивидуальные беседы.	Консультация Анкетирование	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Воспитание правильной осанки у ребенка» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» Индивидуальные беседы.	Консультация Консультация	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Физкультура дома» «Гимнастика после дневного сна» Индивидуальные беседы.	Консультация Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Январь	«Зимние забавы для всей семьи» «Одежда и здоровье детей» Индивидуальные беседы	Консультация Консультация	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» «Десять советов по укреплению физического здоровья детей» Индивидуальные беседы.	Консультация Памятки	Инструктор по физической культуре
Март	«Здоровые дети – счастливые родители» «Как осуществить закаливание в семье»	Консультация Папка - передвижка	Инструктор по физической культуре

	Индивидуальные беседы.		
Апрель	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» «Досуг с ребенком на природе» Индивидуальные беседы.	Консультация Консультация	Инструктор по физической культуре
Май	« Десять советов родителям» «Папа, мама, я – спортивная семья» Индивидуальные беседы	Консультация физкультурный досуг	Инструктор по физической культуре
Июнь	«Как организовать летний отдых ребенка» «Спартакиада» Индивидуальные беседы	Консультация физкультурный досуг	Инструктор по физической культуре
Июль	«Как провести выходной спользой для здоровья» Индивидуальные беседы.	Консультация	Инструктор по физической культуре
Август	«Одежда и здоровье» Индивидуальные беседы	Консультация	Инструктор по физической культуре

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть Программы

3.1.Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий,обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальнымивозможностями и интересами.

1.Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающеесоздание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможностьвыбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опытпри освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показателидетскойуспешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка,стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4.Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому,социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5.Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) ипродуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то естьдеятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской,творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных формактивности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенкадошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования

Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов иуправленцев, работающих по Программе.

3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Программапредусматривает выделение микро- и макросреды и их составляющих. Микросреда — этовнутреннее оформление помещений. Макросреда — это ближайшее окружение детскогосада (участок, соседствующие жилые дома и учреждения, ближний сквер, парк).

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Пространство зала следует организовывать в виде хорошо разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающих материалов. Все предметы должны быть доступны детям.

В зале необходимо создать условия для самостоятельной двигательной активности детей: предусмотреть площадь, свободную от мебели и игрушек, обеспечить детей игрушками, побуждающими к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи, скакалки), менять игрушки, стимулирующие двигательную активность, несколько раз в день.

В МБДОУ функционирует совмещённый музыкальный и спортивный зал. В зале проходит непосредственно-образовательная деятельность (далее НОД) по физическому развитию. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих МБДОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, кегли, гимнастические скамейки, воротики для подлезаний, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непосредственно-образовательной деятельности.

В зале, в котором проводится непосредственно-образовательная деятельность, имеется: музыкальный центр, пианино, спортивный инвентарь.

На территории детского сада имеется спортивная площадка для проведения непосредственно-образовательной деятельности на воздухе.

В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

В дошкольных группах еженедельно проводится непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию в утренние часы (1 младшая-2 раза, средняя разновозрастная и старшая разновозрастная-3 раза). Два раза непосредственно образовательная деятельность проводится в совмещенном музыкальном и спортивном зале и один раз в средней и старшей

разновозрастных группах на открытом воздухе(его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды,соответствующей погодным условиям).

3.3. Методические материалы, средства обучения дошкольников

Программное обеспечение

Методические материалы и средства обучения и воспитания

1. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. Физическое развитие детей третьего года жизни. Методическое пособие для реализации образовательной программы «Теремок»-М.: Издательский дом «Цветной мир» Москва 20019
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для
4. детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.
5. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.Средняя.М.; Мозаика- Синтез, 2009-2010.
6. С.Ю. Федорова . примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 г.
7. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.Старшая М.; Мозаика- Синтез, 2010.
8. С.Ю. Федорова . примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 г.
9. С.Ю. Федорова . примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 г.
10. П.П. Бущинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ 1990

3.4.Планирование образовательной деятельности

Организация непосредственной образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской,познавательной, коммуникативной, продуктивной, художественно-эстетической,музыкально-художественной, трудовой) или их интеграцию с использованиемразнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет – 10 минут, от 3 до 4 лет – не более 15 минут, от 4 до 5 лет – не более 20 минут, от 5 до 6 лет - не более 25 минут, от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (2 групповых занятия и 1 на воздухе).

Перспективное планирование на каждую возрастную группу см. приложение 1.

Образовательная деятельность осуществляется с 1 сентября по 31 мая, с последующей обязательной организацией летней оздоровительной работы для детей разновозрастных групп.

Две недели сентября отведено на входную диагностику, затем осуществляется образовательная деятельность.

Диагностика детей проводится в индивидуальной или фронтальной форме. Освоение образовательных программ детьми происходит в индивидуальном темпе (исходя из принципа мини-макса) материал даётся по возможному максимуму, а требования по усвоению предъявляются по минимуму, необходимому для прохождения следующего этапа обучения, определённого государственными требованиями.

3.5.Режим дня и распорядок

МБДОУ для детей дошкольного возраста функционирует в режиме 9 часового дня при пятидневной рабочей неделе.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении времени сна и прогулки, строгом соблюдении интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Режим дня на осенне-зимний (холодный) период на 2020-2021уч.год

Содержание	Вторая группа раннего возраста		Средняя группа		Старшая группа	
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	Начало	Окончание
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность детей, игры, общение, утренняя гимнастика	08.00	08.30	08.00	08.30	08.00	08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30	09.00	08.30	08.50	08.30	08.45
Совместная деятельность взрослого с детьми: игры, общение /или Самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	09.00	09.20	08.50	09.00	08.45	09.00
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	09.20	09.30	09.00	09.20	09.00	09.20
Динамическая пауза			09.20	09.30	09.20	09.30
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность			09.30	09.50	09.30	09.55
Динамическая пауза			09.50	10.00	09.55	10.05
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам (в том числе индивидуальное общение педагога с детьми)			09.50	10.05	09.55	10.15
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	09.30	11.50	10.05	12.05	10.15	12.20
Самостоятельная деятельность детей: игры, общение по интересам			12.05	12.30	12.20	12.40

Подготовка к обеду, обед	11.50	12.15	12.30	13.00	12.40	13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15	15.15	13.00	15.00	13.10	15.00
Постепенный подъем, оздоровительные процедуры	15.15	15.40	15.00	15.20	15.00	15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.40	16.00	15.20	15.45	15.20	15.40
Совместная деятельность взрослого с детьми и/или непосредственно образовательная деятельность	16.00	16.10	15.45	16.15	15.40	16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.10	17.00	16.15	17.00	16.20	17.00

3.6..Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники:

- 1.Амонашвили Ш.А. Основы гуманной педагогики. В 20 кн. Кн. 6. Педагогическая симфония. Ч. 1. Здравствуйте, Дети! / Шалва Амонашвили. — М.: Амрита, 2013
- 2.Антология дошкольного образования: Навигатор образовательных программ дошкольного образования: сборник. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
- 3.Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. – М.: Просвещение, 2015.
- 4.Бостельман А., Финк М. Применение портфолио в дошкольных организациях: 3–6 лет. – М.: Издательство «Национальное образование», 2015.
- 5.Венгер Л.А. Восприятие и обучение. – М., 1969.
- 6.Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982.
- 7.Инклюзивная практика в дошкольном образовании: методич. пособие для педагогов дошкол. учреждений / под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
- 8.Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. – М.: Линка-Пресс, 2014.

9. Корчак Януш. Как любить ребенка / Януш Корчак; пер. с польск. К.Э. Сенкевич. – Москва: АСТ, 2014. (Библиотека Ю. Гиппенрейтер).
10. Корчак Януш. Уважение к ребенку. – СПб.: Питер, 2015.
11. С.Ю. Федорова . Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет « Мозаика-синтез» 2017 г.
12. С.Ю. Федорова . Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет « Мозаика-синтез» 2017 г.
13. Кривцова С.В. Патяева Е.Ю. Семья. Искусство общения с ребенком / под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Учебная книга БИС, 2008.
14. С.Ю. Федорова . Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет « Мозаика-синтез» 2017 г.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе) « Мозаика-синтез» 2009 г.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе) « Мозаика-синтез» 2009 г.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе) « Мозаика-синтез» 2015 г.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе) « Мозаика-синтез» 2015 г.
19. П.П Буцинская, В.И Васюкова. Общеразвивающие упражнения в детском саду Просвещение 1990
20. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. – М: Мозаика-Синтез, 2013.
21. Л.Н. Волошина. Т.В. Курилова. Физическое развитие детей третьего года жизни. ИД «Цветной мир» 2019

Перспективное планирование
Младшая группа

М е с я ц	Задачи, этапы за- нятия	1-я неделя (3.09-7.09)	2-я неделя (10.09-14.09)	3-я неделя (17.09 – 1.09)	4-я неделя (24.09–29.09)
1	2	3	4	5	6
СЕНТЯБРЬ	Номер занятия	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
	Задачи:	Учить: -ходьбе по уменьшенной площади опоры. -прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять: умение действовать по сигналу. Закрепить: группироваться при лазании под шнур.		Учить: -энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять: ориентировку а пространстве. Закрепить: умение действовать по сигналу.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, с остановкой на сигнал “Стоп”			
	Общераз- виваю щие упражне- ния	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями.	1.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Прокатывание мячей.	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
	Подвиж- ные	“Бегите ко мне»	“Птички”	“Кот и воробуш- ки»	“Быстро в до- мик”
	3-я часть: Заключи- тельная	Ходьба стайкой	“Найдем птичку»	Ходьба в колон- не по одному	“Найдем жучка”
ОКТАБРЬ	Номер занятия	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
	Задачи:	Учить: -бег врассыпную -поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двух ногах Закрепить: ползание на четвереньках.		Учить: -приземление на полусогнутые но- ги. Упражнять: координацию движений при ползании на четвереньках. Закрепить: ходьба по ограниченной площади опоры.	

	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, бег помахивая крыльями.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча.	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между мячами начетвереньках.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба и бег между предметами.
	Подвижные игры	“Догони мяч”	“Ловкий шофер”	“Зайка серый умывается”	“Кот и воробушки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Машины поехали в гараж”	“Найдем зайку”	Ходьба в колонне по одному
Н О Я Б Р Ь		1-я неделя (29.10 -02.11)	2-я неделя (05.11- 09.11)	3-я неделя (12.11- 16.11)	4-я неделя (19.11- 23.11)
	Номер занятия	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
	Задачи:	Учить: -прокатывание мяча друг другу. Упражнять: координацию движений и ловкость припрокатывании мяча междупредметами. Закрепить: координациюдвижений и глазомер		Учить: -приземление на полусогнутые ноги впрыжках. -ползание по доске. Упражнять: реакцию и внимание насигнал воспитателя. Закрепить: ходьба с выполнением заданий.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Лягушки” присесть, руки положить на колени;“Бабочки” остановиться и помахать руками.			
	Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба подоске. 2.Прыжки надвух ногах спродвижением вперед.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Прокатывание мячей.	1.Подбрасывани е мяча вверх и ловля его. 2.Перелезание через скамейку.	1.Ползание по доске с опорой наладони и колени. 2.Ходьба подоске.
	Подвиж-	“Ловкийшофер”	“Мыши вкладовой”	“По ровненькой	“Поймай кома-

	ныеигры			дорожке”	ра”
	3-я часть: Заключи- тельная	“Найдемзайчонка”	“Гдеспрятался мышонок?”	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба в колон- непо одному
ДЕКАБРЬ		1-я неделя (26.11-30.11)	2-я неделя (03.12-07.12)	3-я неделя (10.12- 14.12)	4-я неделя (17.12- 21.12)
	Номер занятия	Занятия13	Занятия 14	Занятия 15	Занятия 16
	Задачи:	Учить: -сохранять устойчивоеравновесие в прыжках. Упражнять: в ползании наповышенной опоре.Закрепить: ползание подоске.		Учить: -развивать ориентацию впростран- стве. -прокатывать мяч между предме- тами. Упражнять: умение группировать- сяпри лазании под дугу. Закрепить: ходьба и бег с оста- новкойпо сигналу воспитателя.	
	1-я часть:вво- дная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.			
	Общераз- вивающие упражне- ния	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба Междукубиками. 2.Прыжки надвух ногах	1.Прыжки соска- мейки. 2.Прокатывание мячейдруг другу.	1.Прокатывание мячей между- предметами. 2.Ползание под- дугу.	1.Ползание по доске. 2.Ходьба подос- ке.
	Подвиж- ныеигры	“Коршун и птенчики”	“Найди свой домик”	“Лягушки”	“Я буду птица, а вы – птенчики”
	3-я часть: Заключи- тельная	Ходьба в колонне поодному	Ходьба в колонне поодному	“Найдем лягушонка”	“Найдем птенчика”
ЯНВАРЬ		1-я неделя (14.01.-18.01)	2-я неделя (21.01- 25.01)	3-я неделя (28.01-01.02)	4-я неделя (04.02-08.02)
	Номер занятия	Занятия 17	Занятия 18	Занятия 19	Занятия 20
	Задачи:	Учить: -прыжки на двух ногах,продвигаясь вперед. -прокатывание мяча. Упражнять: развиватьловкость при ка- тании мячадруг другу. Закрепить: ползание поддугу.		Учить: -сохранении устойчивого равнове- сияпри ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять: прыжки на двух ногах между предметами. Закрепить: Ходьба вокруг предме- тов.	
	1-я	Ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную, на слово“Лягушки” при-			

	часть:вводная	сесть, руки положить на колени;“Бабочки” <u>остановиться и помахать руками.</u>			
	Общеразвивающие упражнения	С платочком	С обручем	С кубиком	Без предметов
	2-я часть: <u>Основные виды движений</u>	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах.	1.Прыжки на двух ногах.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Ходьба на четвереньках.	1.Ползание под дугу.
	Подвижные игры	“Коршун ицыплята”	“Птица и птенчики”	“Найди свой цвет”	“Лохматый пес”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка?”	Ходьба в колонне поодному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
ФЕВРАЛЬ		1-я неделя (11.02-15.02)	2-я неделя (18.02-22.02)	3-я неделя (25.02-01.03)	4-я неделя (04.03-08.03)
	Номер занятия	Занятия 21	Занятия 22	Занятия 23	Занятия 24
	Задачи:	Учить: -поворот в другую сторону. -бросание мяча через шнур. Упражнять: умение группироваться в лазании под дугу. Закрепить: прыжки с продвижением вперед.		Учить: -ползание под шнур. - прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Упражнять: ходьба переменным шагом. Закрепить: ходьба и бег вокруг предметов.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами; “Лошадки” <u>бег,высоко поднимая колени.</u>			
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Перешагивание Попеременно правой и левой ногой через шнуры. 2.Прыжки на двух ногах.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Прокатывание мяча между набитыми мячами.	1.Бросание мяча через шнур.	1.Лазание под дугу в группировке. 2.Ходьба по доске.
	Подвижные игры	“Найди свой цвет”	“Воробышки в гнездышках”	“Воробышки и кот”	“Лягушки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Найдем воробышка”	Ходьба в колонне по одному	“Найдем лягушонка”

	тельная					
МАРТ		1-я неделя (11.03-15.03)	2-я неделя (18.03-22.03)	3-я неделя (25.03-29.03)	4-я неделя (01.04-05.04)	
	Номер занятия	Занятия 25	Занятия 26	Занятия 27	Занятия 28	
	Задачи:	Учить: -прыжки между предметами. -ловкости при прокатывании мяча. Упражнять: в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Закрепить: упражнения вползании.		Учить: - ползание на повышенной опоре. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьба и бег между предметами.		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег змейкой.				
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С кубиком	Без предметов	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба подосе. 2.Прыжки между предметами	1.Прыжки через шнур. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 2.Ползание на Повышенной опоре.	1.Ходьба на четвереньках. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.	
	Подвижные игры	“Кролики”	“Найди свой цвет”	“Зайка серый умывается”	“Автомобили”	
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Найдем зайку”	“Автомобили поехали в гараж”	
АПРЕЛЬ		1-я неделя (08.04-12.04)	2-я неделя (15.04-19.04)	3-я неделя (22.04-26.04)	4-я неделя (29.04-03.05)	
	Номер занятия	Занятия 29	Занятия 30	Занятия 31	Занятия 32	
	Задачи:	Учить: -приземление на полусогнутые ноги в прыжках. -ползание между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьба и бег с выполнением заданий.		Учить: - ползание на ладонях и ступнях. -ловкости при упражнениях с мячом. Упражнять: ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Закрепить: прыжки через шнур.		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Лягушки” присесть, руки положить на колени; “Бабочки” остановиться и помахать руками.				
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С кубиками	

	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба боком,приставным шагом погимнасти- ческой скамейке. 2.Прыжкичерез шнур.	1.Прыжки из кружка вкружок.	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжкичерез шнур.
	Подвиж- ныеигры	“Тишина”	“Поровенькой дорожке”	“Мы топаем ногами”	“Огуре- чик,огуречик..”
	3-я часть: Заключи- тельная	“Найдем лягушонка”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба в колон- непо одному
МАЙ		1-я неделя (06.05-10.05)	2-я неделя (13.05-17.05)	3-я неделя (20.05-24.05)	4-я неделя (27.05-31.05)
	Номер занятия	Занятия 33	Занятия 34	Занятия 35	Занятия 36
	Задачи:	Учить: -бег врассыпную -поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двухногах Закрепить: ползание начетвереньках.		Учить: -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. -ползание по гимнастическойска- мейке. Упражнять: прыжки соскамейке наполусогнутые ноги. Закрепить: прокатывание мяча другдругу.	
	1-я часть: ввод- ная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, бег <u>помахивая крыльями</u> .			
	Общераз- вивающие упражне- ния	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейки. 2.Прыжкичерез шнуры.	1.Прыжки надвух ногах. 2.Прокатывание мячадруг другу.	1.Броски мяча и ловля его двумя руками.	1.Лазание на наклонную лесенку.
	Подвиж- ные игры	“Мыши в кладовой”	“Воробышки и кот”	“Огуре- чик,огуреч ик..”	“Коршун и наседка”
	3-я часть: Заключи- тельная	“Гдеспрытался мы- шонок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по од- ному	Ходьба в колонне по од- ному

Перспективное планирование
Средняя группа

М е с я ц	Задачи, этапы за- нятия	1-я неделя (3.09-7.09)	2-я неделя (10.09-14.09)	3-я неделя (17.09 – 1.09)	4-я неделя (24.09–29.09)
1	2	3	4	5	6
СЕНТЯБРЬ	Номер занятия	Занятие 1-2		Занятие 7-8	
	Задачи:	Учить: -сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. -энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх . Упражнять: в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную. Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур.		Учить: -останавливаться по сигналу воспитателя. -прокатывание мяча. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика 3.Подпрыгивание на двух ногах на месте споворотом кругом.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба на носках по доске. 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвижные	“Найди себе пару”	“Самолеты”	“Огуречик, огуречик..”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

ОКТАБРЬ		1-я неделя (01.10- 05.10)	2-я неделя (08.10- 12.10)	3-я неделя (15.10- 19.10)	4-я неделя (22.10- 26.10)	
	Номер занятия	Занятие 13-14	Занятие 16-17	Занятие 19-20	Занятие 22-23	
	Задачи:	Учить: -находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять: в приземлении на полусогнутые ноги в из обруча в обруч. Закрепить: умение прокатывать мяч друг другу.		Учить: -лазание под дугу . - развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять: ходьбе и беге в колонне по одному. Закрепить: прокатывание мяча в прямом направлении		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.				
	Общеразвивающие упражнения	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах спрдвижениемвперед. 3.Ходьба погимнастическойскамейке смешочком на голове.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Прокатывание мяча междупредметами.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание под шнур. 3.Подбрасывани емяча двумя руками. 4.Прыжки на двух нога через шнуры.	1.Подлезание под дугу. 2.Ходьба по доске,перешагиваяч ерез кубики. 3.Прыжки на двух ногахмеждунабивными мячами.	
	Подвижные игры	“Кот и мыши”	“Автомобили”	“У медведя во бору”	“Кот и мыши”	
3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Автомобили поехали в гараж”	“Угадай, где спрятано”	“Угадай кто позвал?”		
НОЯБРЬ		1-я неделя (29.10 -02.11)	2-я неделя (05.11- 09.11)	3-я неделя (12.11- 16.11)	4-я неделя (19.11- 23.11)	
	Номер занятия	Занятие 25-26	Занятие 28-29	Занятие 31-32	Занятие 34-35	
	Задачи:	Учить: -приземление на полусогнутые ноги в прыжках. -ползание между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ползание на ладонях и		Учить: - ходьба и бег с изменением направления. - броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Упражнять: в ползании на животе погимнастической скамейке.		

		ступнях.		Закрепить: ползание начетвереньках.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба боком, приставным шагом погимнастическойскамейке. 2.Прыжки через шнур. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Перебрасывание мяча друг другу.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Прыжки над-вух ногах меж-дупредметами.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Прыжки на двух ногах до предмета.
	Подвижныеигры	“Салки”	“Самолеты”	“Лиса и куры”	“Цветные автомобили”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колонне по одному
	ДЕКАБРЬ		1-я неделя (26.11-30.11)	2-я неделя (03.12-07.12)	3-я неделя (10.12- 14.12)
Номер занятия		Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
Задачи:		Учить: -прокатывать мяч между предметами. -ползание на четвереньках. Упражнять: в сохраненииустойчивого равновесия при ходьбе поуменьшенной площади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии.		Учить: -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. -развивать ловкость и глазомер приперебрасывании мяча друг другу. Упражнять: в действиях по заданиювоспитателя в ходьбе и беге. Закрепить: прыжки с приземлени-емна полусогнутые ноги.	
1-я часть:вводная		Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами; “Лошадки” бег, высоко поднимая колени.			
Общеразвивающие упражнения		С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
2-я часть: Основные виды движений		1.Ходьба пошнуру. 2.Прыжки через4-5 брусков. 3.Прокатывание	1.Прыжки соска-мейке. 2.Прокатываниемяч а между	1.Перебрасывани е мяча друг другу. 2.Ползание на-	1.Ползание по гимнастической скамейке нажи-воте.

		мяча между предметами	предметами. 3.Бег по дорожке.	четвереньках. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	
	Подвижные игры	“Лиса и куры”	“У медведя во бору”	“Зайцы и волк”	“Птички и кошка”	
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка”	Ходьба в колонне по одному	“Где спрятался зайка?”	Ходьба в колонне по одному	
ЯНВАРЬ		1-я неделя (14.01.-18.01)	2-я неделя (21.01- 25.01)	3-я неделя (28.01-01.02)	4-я неделя (04.02-08.02)	
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23	
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мяча друг другу. -равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего.		Учить: -ходьба с высоким подниманием колен. -развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур.		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег змейкой.				
	Общие развивающие упражнения	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем	
	2-я часть: <u>Основные виды движений</u>	1.Ходьба по канату. 2.Прыжки над двух ногах с продвижением вперед. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Ходьба на носках между предметами.	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке со опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове. 3.Прыжки над двух ногах между предметами.	
	Подвижные игры	“Кролики”	“Найди себе пару”	“Лошадки”	“Автомобили”	
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
	Ф	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

		(11.02-15.02)	(18.02-22.02)	(25.02-01.03)	(04.03-08.03)
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -ходьба и бег между предметами . -прыжки из обруча в обруч. Упражнять: в ловле мяча двумя руками. Закрепить: ловкость припрокатывании мяча междупредметами.		Учить: -ползание в прямом направлении. -ходьба и бег врассыпную между-предметами. Упражнять: в ходьбе с изменением направления движения. Закрепить: навык ползания начет-вереньках.	
	1-я часть:вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через-бруски. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей междупред-метами. 3.Ходьба наносках.	1.Перебрасывани-емячей друг дру-гу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Метание мешочков в вертикальную цель.	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки на правой и левой ноге.
	Подвиж-ныеигры	“Котята и щенята”	“У медведя вобору”	“Автомобиль”	“Перелет птиц”
	3-я часть: Заключи-тельная	Ходьба и бег в колонне поодному, ходьба ибег врас-сыпную.	Ходьба и бег в колонне поодному, ходьба ибег врас-сыпную.	Ходьба и бег в колонне поод-ному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне поод-ному, ходьба и бегврассып-ную.
МАРТ		1-я неделя (11.03-15.03)	2-я неделя (18.03-22.03)	3-я неделя (25.03-29.03)	4-я неделя (01.04-05.04)
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -прыжки в длину с места. -ползание по гимнастическойскамейке на животе. Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя. Закрепить: ходьбу и бег по кругу.		Учить: -прокатывание мяча междупред-метами. - ползание по скамейке на ладонях иступнях. Упражнять: в равновесии ипрыж-ках. Закрепить: ходьбу и бегврассып-ную.	

	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика 3. Подпрыгивание на двух ногах на месте поворотом кругом.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мячей друг друга двумя руками. 2. Ползание под шнур. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Лазанье под шнур. 2. Ходьба на носках по доске. 3. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	“Найди себе пару”	“Самолеты”	“Огуречик, огуречик..”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
АПРЕЛЬ		1-я неделя (08.04-12.04)	2-я неделя (15.04-19.04)	3-я неделя (22.04-26.04)	4-я неделя (29.04-03.05)
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: - метание мешочков в горизонтальную цель. - ползание на четвереньках. Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную. Закрепить: умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Учить: - задания в равновесии и прыжках. - развивать ловкость и глазомер-приметания на дальность. Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную. Закрепить: ползание на четвереньках.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кеглями	С мячом	С косичкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

		3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	цель. 3.Отбивание мяча одной рукой. .	скамейке. 3.Прыжки на двух ногах	
	Подвижные игры	“Пробеги тихо”	“Совушка”	“Совушка”	“Птички и кошка
	3-я часть: Заключительная	“Угадай, кто позвал”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
МАЙ		1-я неделя (06.05-10.05)	2-я неделя (13.05-17.05)	3-я неделя (20.05-24.05)	4-я неделя (27.05-31.05)
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -прыжки в длину с места. -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом . Упражнять: в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя . Закрепить: бег врассыпную.		Учить: -метание в вертикальную цель. - ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнять: ходьба с высоким подниманием колен. Закрепить: ползание по скамейке.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба в полуприседе.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба подосе. 2.Прыжки в длину с места. 3.Прокатывание мяча змейкой.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Метание мешочка в дальность	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Прыжки через короткую скалку.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3.Лазанье на гимнастическую стенку.
	Подвижные игры	“Котята и щенята”	“Котята и щенята”	“Зайцы и волк”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Найдем зайца”	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование
Старшая группа

М е с я ц	Задачи, этапы за- нятия	1-я неделя (3.09-7.09)	2-я неделя (10.09-14.09)	3-я неделя (17.09 – 1.09)	4-я неделя (24.09–29.09)
1	2	3	4	5	6
СЕНТЯБРЬ	Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 4-5	Занятие 7-8	Занятие 10-11
	Задачи:	Учить: -прыжки с продвижением вперед -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия Закрепить: ловкость бросания мяча вверх.		Учить: - ходьба на носках - пролезание в обруч боком Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: ходьба по уменьшенной площади опоры.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в рассыпную			
	Общераз- виваю- щие упражне- ния	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Броски мяча опол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Бег в среднем темпе. 3.Прыжки в высоту с места. 4.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба пока-нату боком приставным шагом, руки на пояс. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, Перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах смешочком, зажатым между колен. 4.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвиж- ные	“Мышеловка”	“Фигуры”	«Мы веселые ребята»	“Удочки”
	3-я часть: Заключи-	“У кого мяч?”	“Найди и промолчи	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

	тельная					
ОКТАБРЬ		1-я неделя (01.10- 05.10)	2-я неделя (08.10- 12.10)	3-я неделя (15.10- 19.10)	4-я неделя (22.10- 26.10)	
	Номер занятия	Занятие 13-14	Занятие 16-17	Занятие 19-20	Занятие 22-23	
	Задачи:	Учить: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке -прыжки с высоты Упражнять: координацию движений при перебрасывании мяча Закрепить: ходьбу и бег		Учить: -ходьба парами - развивать координацию движений и глазомер при метании в цель Упражнять: в равновесии Закрепить: лазанье в обруч		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, бег через бруски.				
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем	
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Передача мяча двумя руками от груди. 4. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3. Ползание на четвереньках между предметами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах на препятствие. 3. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	
	Подвижные игры	“Птицы улетают”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Гуси-лебеди”	
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	“У кого мяч?”	Ходьба в колонне по одному	“Летает- не летает”	
НОЯБРЬ		1-я неделя (29.10 -02.11)	2-я неделя (05.11- 09.11)	3-я неделя (12.11- 16.11)	4-я неделя (19.11- 23.11)	
	Номер занятия	Занятие 25-26	Занятие 28-29	Занятие 31-32	Занятие 34-35	
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места		Учить: - бег между предметами - упражнения с мячом		

		Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: ходьбу с выполнением действовать по сигналу воспитателя	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Переброска мяча двумя руками снизу. 3.Прыжки по прямой- два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге.	1.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 2.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 3.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 4.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1.Подлезание под шнур. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 4.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Пожарные на учении”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“У кого мяч?”
ДЕКАБРЬ		1-я неделя (26.11-30.11)	2-я неделя (03.12-07.12)	3-я неделя (10.12- 14.12)	4-я неделя (17.12- 21.12)
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке - развивать ловкость и глазомер Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: лазанье на гимнастическую стенку	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			

	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С флажком	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске боком. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатывание набивного мяча.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасывание мячей друг друг двумя руками снизу и ловля с хлопком ладоши.	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Ходьба по Гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.
	Подвижные игры	“Ловишки с ленточками”	“Не оставайся на полу”	“Охотники и зайцы”	“Хитрая лиса”
	3-я часть: Заключительная	“Сделай фигуру”	“У кого мяч?”	“Летает- не летает”	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ		1-я неделя (14.01.-18.01)	2-я неделя (21.01- 25.01)	3-я неделя (28.01-01.02)	4-я неделя (04.02-08.02)
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мяча друг другу -лазанье на гимнастическуюстенку Упражнять: ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: ходьбу по наклонной доске		Учить: -ходьба и бег между предметами - равновесию в прыжках Упражнять: в лазанье нагимнастическую стенку Закрепить: ходьбу и бег по кругу	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в рассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С веревкой	Без предметов	С обручем
	2-я часть:	1.Ходьба и бег	1.Прыжки в	1.Ходьба с	1.Лазанье на

	<u>Основные видыдви- жений</u>	по наклонной. 2.Прыжки направой и левойноге между- кубиками. 3.Перебрасывание мячей другдругу. 4.Броски мяча вгоризонтальную цель.	длину с места. 2.Проползаниепод дугами начетверень- ках,подталкиваямя ч. 3.Броски мяча вверх. 4.Переползаниечер езпредметы.	перешагиванием через набивные мячи. 2.Перебрасывани е мячей друг другу. 3.Пролезание в обруч боком.	гимнастическую стенку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляяпятку однойноги к носкудругой. 3.Прыжкичерез шнур. 4.Веденимяча дообозначенног о места.
	Подвиж- ныеигры	“Медведи и пчелы”	“Совушка”	“Не оставайся на полу”	“Хитрая лиса”
	3-я часть: Заключи- тельная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба вколонне поодному
ФЕВРАЛЬ		1-я неделя (11.02-15.02)	2-я неделя (18.02-22.02)	3-я неделя (25.02-01.03)	4-я неделя (04.03-08.03)
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - лазанье под палку и перешагивание через нее -метание в вертикальную цель Упражнять: в непрерывном беге Закрепить: ходьбу на повышенной опоре	
	1-я часть:вво дная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в рассыпную			
	Общераз- вивающие упражне- ния	С палкой	С мячом	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросанимячей в корзину. 4.Бег погимнасти- ческойскамейке.	1.Прыжку с мета. 2.Подлезание под дугу. 3.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 4.Ползание на четвереньках междунабивными мячами.	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Подлезание подпалку. 3.Перешагивани ечерез шнур. 4.Ходьба на носках между кеглями.	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Ходьба по гимнастической скамейке,руки заголовой.

	Подвижные игры	“Охотники изайцы”	“Не оставайся на полу”	“Мышеловка”	“Гуси-лебеди”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
МАРТ		1-я неделя (11.03-15.03)	2-я неделя (18.03-22.03)	3-я неделя (25.03-29.03)	4-я неделя (01.04-05.04)
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: - ходьбу по канату с мешком на голове - метание мешочком в цель Упражнять: в ходьбе с перестроением в колонну по парам в движении Закрепить: ползание между предметами		Учить: - перебрасывание мяча из-за головы - ползание по гимнастической скамейке Упражнять: в лазанье и равновесии Закрепить: ходьба со сменой движения	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом смешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком ладоши после отскока.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони ступни. 2. Прыжки вправо и влево через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине кругом и пройти дальше. 4. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. Лазанье под шнур боком. 2. Ходьба на носках между набивными мячами. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Медведи и пчелы”	“Стоп”	“Не оставайся на полу”
	3-я часть: Заключительная	“Мяч водящему”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
А		1-я неделя (08.04-12.04)	2-я неделя (15.04-19.04)	3-я неделя (22.04-26.04)	4-я неделя (29.04-03.05)

	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске ссохранением устойчивогоравновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье нагимнастическую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке -развивать ловкость и газомер Упражнять: в ползании и сохранении устойчивого равновесия Закрепить: навыки лазанья на гимнастическую стенку	
	1-я часть:вводная	Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово“Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			
	Общеразвивающие упражнения	С палкой	С скакалкой	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.	1.Ползание по прямой, затем переползаниечерез предметы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3.Метание мешочков в вертикальную цель.	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.
	Подвижныеигры	“Медведь и пчелы”	“Стой”	“Удочка”	“Горелки”
	3-я часть: Заключительная	“Угадай, кто позвал”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колоннепо одному	“Угадай чей голос?”
МАЙ		1-я неделя (06.05-10.05)	2-я неделя (13.05-17.05)	3-я неделя (20.05-24.05)	4-я неделя (27.05-31.05)
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с		Учить: - ползание по гимнастической скамейке на животе - упражнения с обручем	

		изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами Закрепить: ходьбу с изменением темпа движения		
1-я часть: ввод- ная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким под- ниманием колен, ходьба и бег врассыпную				
Общераз- вивающие упражне- ния	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем	
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамей- ке,перешагиваячере з набивныемячи. 2.Броски мяча о стену однойрукой и ловляего двумя руками. 3.Прыжки надвух ногах ,продвигаясь вперед.	1.Прыжки в длину сразбега. 2.Беребрасыван ие мяча другдругу. 3.Ползание попря- мой наладонях и ступнях. 4.Лазанье под дугу.	1.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его дву- мя руками.	1.Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе. 2.Ходьба с перешагивани ем черезнабив- ныемячи. 3.Прыжки на правой илевой ногепоперемен- но.	
Подвиж- ные игры	“Мышеловка”	“Не оставайся на полу”	“Пожарные на учении”	“Караси и щука”	
3-я часть: Заключи- тельная	“Что изменилось?”	“Найди и промолчи”	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба в колонне поод- ному	

Перспективное планирование
Подготовительная группа

М е с я ц	Задачи, этапы за- нятия	1-я неделя (3.09-7.09)	2-я неделя (10.09-14.09)	3-я неделя (17.09 – 1.09)	4-я неделя (24.09–29.09)
1	2	3	4	5	6
СЕНТЯБРЬ	Номер занятия	Занятие 1-2	Занятие 4-5	Занятие 7-8	Занятие 10-11
	Задачи:	Учить: -прыжки с продвижением вперед -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени		Учить: - ходьба на носках - пролезание в обруч боком Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен.	

		Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия Закрепить: ловкость бросание мяча вверх.		Закрепить: ходьба по уменьшенной площади опоры.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	1.Прыжки надвух ногах. 2.Бег всреднем темпе. 3.Прыжки ввысоту с места. 4.Ползание начетверенькахмежду предметами.	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3.Перебрасываниемячей друг другу.	1.Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах смешочком,зажатым между колен. 4.Прыжки на двух ногахпродвигаясьвперед.
	Подвижные	“Мышеловка”	“Фигуры”	“Мы веселые ребята”	“Удочки”
	3-я часть: Заключительная	“У кого мяч?”	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
ОКТАБРЬ		1-я неделя (01.10- 05.10)	2-я неделя (08.10- 12.10)	3-я неделя (15.10- 19.10)	4-я неделя (22.10- 26.10)
	Номер занятия	Занятие 13-14	Занятие 16-17	Занятие 19-20	Занятие 22-23
	Задачи:	Учить: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке -прыжки с высоты Упражнять: координацию движений при перебрасываниимяча Закрепить: ходьбу и бег		Учить: -ходьба парами -развивать координацию движений и глазомер при метании в цель Упражнять: в равновесии Закрепить: лазанье в обруч	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, бег через бруски.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем

	ния					
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Передача мяча двумя руками от груди. 4.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	1.Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги. 2.Ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках. 3.Перебрасывание мяча друг другу.	1.Метание мяча вгоризонталь-нуюцель правой илевой рукой. 2.Подлезание поддугу прямо и боком вгруппи-ровке. 3.Ползание на четвереньках междупредмета-ми	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройтидальше. 2.Прыжки на двух ногах на препятствие. 3.Ползание Начетвереньках Спреодолением препятствий.	
	Подвиж-ные игры	“Птицы улетают”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Гуси-лебеди”	
	3-я часть: Заключи-тельная	“Найди и промолчи”	“У кого мяч?”	Ходьба в колон-непо одному	“Летает- не летает”	
Н О Я Б Р Ь		1-я неделя (29.10 -02.11)	2-я неделя (05.11- 09.11)	3-я неделя (12.11- 16.11)	4-я неделя (19.11- 23.11)	
	Номер занятия	Занятие 25-26	Занятие 28-29	Занятие 31-32	Занятие 34-35	
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - бег между предметами - упражнения с мячом Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: ходьбу с выполнением действовать по сигналу воспитателя		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную				
	Общераз-вивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Переброска	1.Переползание на животе по гимнастическо й скамейке, подтягиваясь двумя руками. 2.Ведение мяча, продвигаясь	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба на	1.Подлезание под шнур. 2.Ходьба по Гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и	

		мяча двумя руками снизу. 3.Прыжки по прямой- два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге.	вперед шагом. 3.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 4.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	носок, руки за головой, между набивными мячами. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	левой ногой попеременно. 4.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Пожарные на учении”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“У кого мяч?”
ДЕКАБРЬ		1-я неделя (26.11-30.11)	2-я неделя (03.12-07.12)	3-я неделя (10.12- 14.12)	4-я неделя (17.12- 21.12)
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке - развивать ловкость и глазомер Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: лазанье на гимнастическую стенку	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С флажком	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске боком. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатывание набивного мяча.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Ходьба по Гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.

				снизу и ловля с хлопком в ладоши.	
	Подвижные игры	“Ловишки с ленточками”	“Не оставайся на полу”	“Охотники и зайцы”	“Хитрая лиса”
	3-я часть: Заключительная	“Сделай фигуру”	“У кого мяч?”	“Летает- не летает”	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ		1-я неделя (14.01.-18.01)	2-я неделя (21.01- 25.01)	3-я неделя (28.01-01.02)	4-я неделя (04.02-08.02)
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мяча друг другу -лазание на гимнастическую стенку Упражнять: ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: ходьбу по наклонной доске		Учить: -ходьба и бег между предметами - равновесию в прыжках Упражнять: в лазание на гимнастическую стенку Закрепить: ходьбу и бег по кругу	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег в рассыпную			
	Общие развивающие упражнения	С кубиком	С веревкой	Без предметов	С обручем
	2-я часть: <u>Основные виды движений</u>	1. Ходьба и бег по наклонной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Броски мяча в горизонтальную цель.	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. 4. Переползание через предметы.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Пролезание в обруч боком.	1. Лазание на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение мяча по обозначенному месту.
	Подвижные игры	“Медведи и пчелы”	“Совушка”	“Не оставайся на полу”	“Хитрая лиса”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Ф		1-я неделя (11.02-15.02)	2-я неделя (18.02-22.02)	3-я неделя (25.02-01.03)	4-я неделя (04.03-08.03)

	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - лазанье под палку и перешагивание через нее -метание в вертикальную цель Упражнять: в непрерывном беге Закрепить: ходьбу на повышенной опоре	
	1-я часть:вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	С палкой	С мячом	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросаниемячей в корзину. 4.Бег погимнастическойскамейке.	1.Прыжку с мета. 2.Подлезание под дугу. 3.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 4.Ползание на четвереньках междунабивными мячами.	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Подлезание подпалку. 3.Перешагивани ечерез шнур. 4.Ходьба на носках между кеглями.	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Ходьба по гимнастической скамейке,руки заголовой.
	Подвижныеигры	“Охотники изайцы”	“Не оставайсяна полу”	“Мышеловка”	“Гуси-лебеди”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба вколонне поодному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
МАРТ		1-я неделя (11.03-15.03)	2-я неделя (18.03-22.03)	3-я неделя (25.03-29.03)	4-я неделя (01.04-05.04)
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: - ходьбу по канату с мешком на голове -метание мешочком в цель Упражнять: в ходьбе с перестроением в колонну по парам в движении Закрепить: ползание между предметами		Учить: -перебрасывание мяча из-за головы -ползание по гимнастической скамейке Упражнять: в лазанье и равновесии Закрепить: ходьба со сменой движения	
	1-я часть:вво	Ходьба и бег с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную			

	дная				
	Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба поканату бокомприставным шагом смешочком наголове. 2.Прыжки изобруча в обруч. 3.Перебрасывание мяча другдругу и ловляего с хлопком владоши после отскока.	1.Прыжки ввысоту сразбега. 2.Метаниемешочко в ввертикальную цель правой илевой рукой. 3.Ползание начетверенькахмеждупредметами.	1.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладо- нии ступни. 2.Прыжки впра- вои влево через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине кругом и пройти даль- ше. 4.Прыжки из обруча в обруч надвух ногах.	1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель. 4.Ползание Начетвереньках с опорой на ладони иколени междупредмета- ми.
	Подвиж- ныеигры	“Пожарные на учении”	“Медведи и пчелы”	“Стоп”	“Не оставайся на полу”
	3-я часть: Заклю- чительная	“Мяч водящему”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба в колонне поод- ному
АПРЕЛЬ		1-я неделя (08.04-12.04)	2-я неделя (15.04-19.04)	3-я неделя (22.04-26.04)	4-я неделя (29.04-03.05)
	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске ссохране- нием устойчивогоравновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье нагимнастиче- скую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке - развивать ловкость и газомер Упражнять: в ползании и сохранении устойчивого равновесия Закрепить: навыки лазанья на гимнастическую стенку	
	1-я часть: вво- дная	Ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			
	Общераз- вивающие упражнения	С палкой	С скакалкой	С мячом	Без предметов
	2-я часть:	1.Ходьба по	1.Прыжки	1.Ползание по	1.Лазанье на

	Основные виды движений	гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.	через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.	прямой, затем переползание через предметы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3.Метание мешочков в вертикальную цель.	гимнастическую стенку. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.	
	Подвижные игры	“Медведь и пчелы”	“Стой”	“Удочка”	“Горелки”	
	3-я часть: Заключительная	“Угадай, кто позвал”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Угадай чей голос?”	
МАЙ		1-я неделя (06.05-10.05)	2-я неделя (13.05-17.05)	3-я неделя (20.05-24.05)	4-я неделя (27.05-31.05)	
	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35	
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - ползание по гимнастической скамейке на животе - упражнения с обручем Упражнять: в ходьбе и беге между предметами Закрепить: ходьбу с изменением темпа движения		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную				
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Беребрасывание мяча друг другу. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях. 4.Лазанье под	1.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	

		руками. 3.Прыжки над двух ногах ,продвигаясь вперед.	дугу.	голове. 3.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	3.Прыжки на правой илевой ногепеременно.
	Подвижные игры	“Мышеловка”	“Не оставайся на полу”	“Пожарные на учении”	“Караси и щука”
	3-я часть: Заключительная	“Что изменилось?”	“Найди и промолчи”	Ходьба в колон- непо одному	Ходьба в колонне поод- ному