

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» города Алейска Алтайского края

Принято:
Педагогический совет № 1

От « 28 » августа 2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №5» города Алейска

для
Некрасова Т. Н.

« 28 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО ФЕДЕРАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
Образовательная область «Физическое развитие»

Введено в действие 02.09.2024 г.
Приказ № 81 - от «30» августа 2024 г.

Алейск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Раздел	Стр.
1. Целевой раздел		
1.1.	1. Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.3.	Педагогическая диагностика	7
2. Содержательный раздел		
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, в соответствии с ФОП и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	8
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в соответствии с ФОП	14
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с ФОП	16
2.5.	Особенности взаимодействия руководителя физического воспитания с семьями воспитанников и педагогами	16
2.6.	Коррекционно – развивающая работа с детьми с ОВЗ	19
III. Организационный раздел		
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФОП	19
3.2.	Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания в соответствии с ФОП	20
3.3.	Методическое обеспечение по образовательным областям	22
3.4.	Организация режима пребывания детей в ДОУ	23
3.5.	Образовательная область «Физическое развитие». Планирование	28

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа руководителя физической культурой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5» города Алейска Алтайского края (далее ДОУ) по образовательной области «Физическое развитие» направление «Физическая культура» (возрастные группы от 4 до 7 лет) (далее – Программа) спроектирована на основе Образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5» города Алейска Алтайского края.

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом дошкольной образовательной организации, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие», которая определена федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО).

Приоритетным направлением деятельности является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год – средняя группа (от 4 до 5 лет);

2 год - старшая группа (от 5 до 6 лет);

3 год – подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Группы имеют общеразвивающую направленность. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

1.2.Цели и задачи реализации Программы (соответствуют п.п. 1.5, 1.6. ФГОС ДО и ФОП стр.166 -179 п.22)

Программа реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

(опора на п.1.4 ФГОС ДО с дополнениями, ФОП стр.9 п.14.3)

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа соответствует общепедагогическим дидактическим принципам:

-Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

-Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима.

Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

-Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

-Принцип наглядности - предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

-Принцип доступности. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении

определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

-*Принцип индивидуализации* предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

-Принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность.

-Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

-Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

-*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

-*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

-*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств.

-*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.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

В группах общеразвивающей направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее детей с ОВЗ) в соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.

Контингент воспитанников формируется в соответствии с их возрастом и видом дошкольного образовательного учреждения.

В образовательном процессе с руководителем по физической культуре задействованы следующие группы:

- для детей от 4 до 5 лет (средняя группа);
- для детей от 5 до 6 лет (старшая группа);
- для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа);
- для детей от 3 до 5 лет разновозрастная (санаторная группа) - формируется в соответствии с медицинскими рекомендациями. Все группы имеют общеразвивающую направленность.

На организацию образовательного процесса в учреждении оказывают влияние такие климатические особенности Алтайского края, как продолжительная (около 5 месяцев) с низкими температурами зима, укороченные весна и осень и др. Они отражаются как на организации прогулок детей на свежем воздухе, так и на организации физкультурных занятий на свежем воздухе.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения ОП в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП (стр.10- п.15)

- планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте (к пяти годам) – ФОП (стр. - 116)
- планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте (к шести годам) – ФОП (стр. - 19)
- планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста) - ФОП (стр. - 22)

Перечень оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов по каждому направлению развития детей в соответствии с ФГОС ДО и требованиями ФОП (стр.25-29. п.16)

Содержание и планируемые результаты Программы не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

1.2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов – ФОП (стр. 25 – 29)

План-график проведения мониторинга

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Создание соответствующие условия для проведения мониторинговых исследований	в течение всего периода	зам.заведующего по УВР
2	Определение направлений мониторинга в соответствии с ФГОС: - познавательное развитие, краеведение; - речевое развитие; - художественно-эстетическое развитие; - социально-коммуникативное развитие; - физическое развитие;	сентябрь, май	зам.заведующего по УВР, педагоги
3	Проведение мониторинга: - входной контроль; - итоговый контроль	сентябрь, май	зам.заведующего по УВР, педагоги
4	Подготовка анализа и сравнительного анализа по результатам мониторинга	сентябрь, май	зам.заведующего по УВР, педагоги
5	Доведение до сведения участников мониторинга и их родителей результатов	сентябрь, май	воспитатели

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

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

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Содержание работы в соответствии с Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО). – М.: ООО «Издательский дом ГНОМ», 2023.- 296с.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Физическая культура:

- средняя группа (от 4 до 5 лет) - **ФОП** (стр. 166 – 171)
- старшая группа (от 4 до 5 лет) – **ФОП** (стр.171 – 178)
- подготовительная группа (от 6 до 7 лет) – **ФОП** (стр. – 178 – 188)

Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией:

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).- М.: ООО «Издательский дом ГНОМ», 2023. – 296с.;
- Методическим сопровождением программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы – ФОП ДО (стр.188 – 193. п.23)

Реализация Программы обеспечивается на основе форм, способов, методов и средств, представленных в методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных

социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава группы, индивидуальных особенностей, специфики образовательных потребностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах двигательной деятельности, поэтому особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом:

- возраста,
- физического развития (гармоничность развития),
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний),
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.),
- уровня двигательной активности,
- уровня физической подготовленности.

В Программе предусмотрены разнообразные **способы** обучения детей:

- фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движениях небольшой группе детей (парами, тройками, пятерками), или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный, с целью создания условий для физического развития ребенка, его социализации - индивидуализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей.

Используемые **методы**:

- словесные (объяснение, описание упражнения, комментирование хода их выполнения, указание, распоряжение и команда, вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение художественного слова);
- наглядные (демонстрация и показ способов выполнения двигательных заданий, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и т.д.);
- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования и т.д.);
- игровой метод.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам** физического воспитания:

- гигиенические факторы (режим занятий, гигиена помещения спортивного зала, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.),
- физические упражнения.

Организованными **формами** работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.)
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 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:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ):

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2мин. - средняя группа,

3мин. - старшая группа,

4мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.),
- 6 — 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. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед

поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Культурные практики, представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы

самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка. Такие умения интенсивно формируются в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются в течение всей последующей жизни – исследовательские, коммуникативные, художественные, организационные, образовательные, проектные. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают: содержание, качество и направленность его действий и поступков; индивидуальные особенности его действий; принятие общезначимых двигательных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого (взаимодействия), группы детей:

- на физкультурных занятиях, если создать для этого необходимые условия —предложить детям специальные задания, при выполнении которых они будут вступать в отношения сотрудничества (согласования и соподчинения действий);
- в подвижной игре (самостоятельные действия - собственные пробы, поиск, выбор, манипулирование предметами и действиями, конструирование, фантазирование, наблюдение-изучение-исследование);
- в свободной творческой деятельности.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Формы работы, соответствующие видам детской деятельности

Виды детской деятельности	Формы работы
Двигательная	Подвижные игры. Игровые упражнения. Спортивные соревнования. Динамический час. Физкультурные праздники и досуги. Физминутки. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Интегрированные физкультурные занятия: с развитием речи, с познанием и музыкой
Продуктивная	Реализация проектов.
Коммуникативная	Беседа. Ситуативный разговор. Игры с правилами.
Познавательная – исследовательская	Формирование основ ЗОЖ. Туристические прогулки. Экскурсии. Активный отдых.
Музыкально-художественная	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Танцевальные действия.
Чтение ХЛ	Чтение. Рассматривание книг, иллюстраций. Развлечения и досуги

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с ФОП

В ФГОС ДО указывается, что одним из основных принципов ДО является поддержка детей в разных видах деятельности, в том числе – игре, которая является ведущим видом деятельности на протяжении всего периода дошкольного детства. Поддержка инициативы является условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. На этапе завершения дошкольного образования одним из целевых ориентиров ФГОС ДО, предусмотрена одна из возрастных характеристик возможностей детей – «проявляют инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности – игре и т.д.»

Приоритетной сферой проявления детской инициативы детей дошкольного возраста (4-7 лет) - ОП МБДОУ «Детский сад № 5» г. Алейска – стр. 60

Учитывая главную целевую установку ФГОС ДО - ориентация на свободу, инициативность и самостоятельность - в Программе:

- игры, игровые упражнения являются формой проявления инициативности и самостоятельности, позволяют ребенку почувствовать и увидеть результаты своей двигательной деятельности, воплощение своего замысла, развивают у ребенка уверенность в собственных возможностях;
- самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка, поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей;
- предметно-пространственная среда является важным условием поддержки детской инициативы, детям предоставляется возможность выбора физкультурного оборудования и места для двигательных действий;
- эмоциональный комфорт ребенка является необходимым условием для проявления инициативы, обеспечивает эмоциональную поддержку каждого воспитанника, создаёт условия для выбора партнеров по игре и позитивных отношений между ними;
- создание разнообразных условий и ситуаций, побуждающих детей к активному применению знаний, двигательных умений, способов деятельности в личном опыте;
- поддерживание желания преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников выстраиваются в соответствии с рядом законодательных актов - Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральными Законами: «Об основных гарантиях

прав ребёнка в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации» и принципах социального партнерства.

Программа предполагает взаимодействие с семьями воспитанников с целью развития ответственных и взаимозависимых отношений, повышения компетентности родителей в образовательной области «Физическое развитие».

Вид деятельности	Содержание	Цель
организационно методическая деятельность	-посещение родителями физкультурных занятий, -приглашение родителей на соревнования в качестве участников и болельщиков, -привлечение родителей к участию в спортивных праздниках и развлечениях	-ознакомление родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, -стимулирование двигательной активности детей и родителей через совместные спортивные мероприятия, -привлечение родителей к ЗОЖ, -объединение детско-взрослого коллектива, создание благоприятной атмосферы сотрудничества
консультационная деятельность	-индивидуальные и групповые консультации по запросам родителей	-повышение компетентности родителей в области физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья ребенка.
информационная деятельность	Разработка и оформление стендовой информации: -буклеты, паки-передвижки, -Размещение информации на сайте ДОУ.	-ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями физического воспитания детей, -ориентирование родителей на необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка, -информирование родителей об успехах их детей
совместная продуктивная деятельность родителей, детей, педагогов	-оформление выставки рисунков «Здоровье и спорт», -изготовление фото-выставок «Физкультура в нашей жизни», стенда «Мы за здоровый образ жизни»	-знакомить родительскую общественность с лучшим опытом физического воспитания детей в семье

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Социально - коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Эффективность коррекционно-воспитательной работы определяется четкой организацией детей в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов коррекционного процесса: учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей.

Направления работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ:

- игры и упражнения на развитие общей и мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФОП

Для успешной реализации Программы в спортивном зале ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Предметно-пространственная среда безопасна для жизни и здоровья детей.

Используемое физкультурное оборудование:

- соответствует ростовым характеристикам детей;
- рационально размещено;
- доступно для использования;
- соответствует санитарно-гигиеническим требованиям;
- эстетично оформлено.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания в соответствии с ФОО

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Помещение	Оборудование
Физкультурно-музыкальный зал	Бадминтон Шнур Набивные мячи Гантели Канат Кегли Кубики

	Корзины Маты Ленты Мешочки с песком Мячи большие Мячи малые Мячи (фитболы) Обруч малый Обруч большой Палки гимнастические Скакалки Скамейки гимнастические деревянные Стенка гимнастическая Спортивно-игровой мягкий модуль Самокаты Тоннели Флажки Конусы Ключки Шайбы
Стадион	Бревно Беговая дорожка Дуги для перешагивания Прыжковая яма Щит баскетбольный навесной с корзиной
Кабинет	Шапочки для игр Листики, шишки, снежинки, снежки и т.п. Картошки
Технические средства	Акустическая система Музыкальный центр Ноутбук Мультимедийный проектор

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для

стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

3.3. Методическое обеспечение

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.
8. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений с детьми 2-3-лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 64 с.
9. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений с детьми 3-4-года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
10. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений с детьми 4-5-года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
11. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий. 2-3 года. - М.: Мозаика – Синтез, 2020. - 80с.
12. Федорова С. Ю. Гимнастика после сна с детьми 3-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022. - 72с.
13. Федорова С. Ю. Гимнастика после сна с детьми 5-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022. - 72с.
14. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.

15. Теплюк С.Н. Игры и занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 176 с.
16. Картушина М. Ю. Праздник Защитника Отечества. – М.: ТЦ Сфера, 2014.- 128с.
17. Картушина М. Ю. Весенние детские праздники. – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 160с.
18. Картушина М. Ю. Праздник Победы. – М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с.

Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», «Береги здоровье», «Спортивный инвентарь».
2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
3. Серия «Расскажите детям о...», «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

3.4. Организация режима пребывания детей в ДОУ

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

Учебный период в образовательном учреждении продолжается с сентября по май и оздоровительный период с июня по август. Если даты приходятся на выходные дни, то они переносятся на следующие за ними рабочие дни.

Перерыв между периодами организованной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Формы организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию проводятся: фронтальные, интегрированные, комплексные; по подгруппам; индивидуальная работа.

Организованная образовательная деятельность (занятие) - представляет собой организованное обучение в форме игровой деятельности.

Расписание организованной образовательной деятельности составлено в соответствии с требованиями СанПиН.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей дошкольного возраста организуются 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей. Занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе

РЕЖИМ ДНЯ

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СанПин 1.2.3685-21)

Холодный период

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей; Самостоятельная деятельность детей	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)	7 ³⁰ -8 ¹⁰ (40 мин)
Утренняя гимнастика	8 ¹⁰ -8 ¹⁵ (5 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)	8 ¹⁰ -8 ²⁰ (10 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ¹⁵ -8 ³⁰ (15 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)	8 ²⁰ -8 ³⁰ (10 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁵⁰ (20 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)	8 ³⁰ -8 ⁴⁵ (15 мин)
Самостоятельная деятельность детей	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин)	8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ (10 мин.)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)	8 ⁴⁵ -9 ⁰⁰ (15 мин)
ЗАНЯТИЕ №1	9 ⁰⁰ -9 ¹⁰ (10 мин)	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин.)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ¹⁰ -9 ²⁰ (10 мин)	9 ¹⁵ -9 ²⁵ (10 мин)	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ³⁵ (10 мин)	9 ³⁰ -9 ⁴⁰ (10 мин)
ЗАНЯТИЕ №2	9 ²⁰ -9 ³⁰ (10 мин)	9 ²⁵ -9 ⁴⁰ (15 мин)	9 ³⁰ -9 ⁵⁰ (20 мин)	9 ³⁵ -10 ⁰⁰ (25 мин)	9 ⁴⁰ -10 ¹⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	9 ³⁰ -10 ¹⁰	9 ⁴⁰ -10 ²⁵	9 ⁵⁰ -10 ²⁵	10 ⁰⁰ -10 ³⁵	10 ¹⁰ -10 ³⁰

	(40 мин)	(45 мин)	(35 мин)	(35 мин)	(20 мин)
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10 ¹⁰ -10 ¹⁵ (5 мин)	10 ²⁵ -10 ³⁰ (5 мин)	10 ²⁵ -10 ³⁰ (5 мин)	10 ³⁵ -10 ⁴⁰ (5 мин)	10 ³⁰ -10 ³⁵ (5 мин)
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке	10 ¹⁵ -11 ²⁵ (1 час 10 мин)	10 ³⁰ -11 ⁴⁵ (1 час 15 мин)	10 ³⁰ -11 ⁴⁵ (1 ч 15 мин)	10 ⁴⁰ -11 ⁵⁵ (1 ч 15 мин)	10 ³⁵ -12 ⁰⁰ (1 ч 25 мин)
Возвращение с прогулки	11 ²⁵ -11 ⁴⁰ (15 мин)	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁴⁵ -12 ⁰⁰ (15 мин)	11 ⁵⁵ -12 ⁰⁵ (10 мин)	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к обеду ОБЕД	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ⁰⁰ -12 ²⁰ (20 мин)	12 ⁰⁵ -12 ²⁵ (20 мин)	12 ¹⁰ -12 ³⁰ (20 мин)
Подготовка ко сну СОН	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰ (3 часа)	12 ²⁰ -15 ⁰⁰ (2ч 40 мин)	12 ²⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 40 мин)	12 ²⁵ -15 ⁰⁵ (2 ч 40 мин)	12 ³⁰ -15 ⁰⁰ (2 ч 30 мин)
Подъем; Самостоятельная деятельность детей	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ³⁰ (30 мин)	15 ⁰⁰ -15 ³⁰ (30 мин)	15 ⁰⁵ -15 ¹⁵ (10 мин)	15 ⁰⁰ -15 ¹⁰ (10 мин)
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ³⁰ -15 ⁵⁰ (20 мин)	15 ¹⁵ -15 ³⁵ (20 мин)	15 ¹⁰ -15 ³⁰ (20 мин)
ЗАНЯТИЕ №3	15 ³⁰ -15 ⁴⁰ (10 мин)	-	-	15 ³⁵ -16 ⁰⁰ (25 мин)	15 ³⁰ -16 ⁰⁰ (30 мин)
Самостоятельная деятельность детей	15 ⁴⁰ -15 ⁵⁰ (10 мин)	-	-	-	
Подготовка к прогулке	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ (10 мин)	16 ⁰⁰ -16 ¹⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА Самостоятельная деятельность детей на прогулке; Уход домой.	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 ч)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 ч.)	16 ⁰⁰ -18 ⁰⁰ (2 ч.)	16 ¹⁰ -18 ⁰⁰ (1 ч 50 мин.)	16 ¹⁰ -18 ⁰⁰ (1 ч. 50 мин)

* при благоприятных погодных условиях, в случае неблагоприятных погодных условий проводится игровая деятельность.

Теплый период

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей	7 ³⁰ -8 ¹⁰				

на свежем воздухе					
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8 ¹⁰ -8 ²⁰				
Подготовка к завтраку	8 ²⁰ -8 ³⁰				
ЗАВТРАК	8 ³⁰ -8 ⁵⁰				
Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	8 ⁵⁰ -10 ¹⁰	8 ⁵⁰ -10 ²⁵	8 ⁵⁰ -10 ²⁵	8 ⁵⁰ -10 ³⁵	8 ⁵⁰ -10 ³⁰
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10 ¹⁰ -10 ¹⁵	10 ²⁵ -10 ³⁰	10 ²⁵ -10 ³⁰	10 ³⁵ -10 ⁴⁰	10 ³⁰ -10 ³⁵
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА *	10 ¹⁵ -11 ³⁰	10 ³⁰ -12 ⁰⁰	10 ³⁰ -12 ⁰⁰	10 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	10 ³⁵ -12 ³⁰
Возвращение с прогулки	11 ³⁰ -11 ⁴⁰	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	12 ³⁰ -12 ⁴⁰
Подготовка к обеду ОБЕД	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰	12 ⁴⁰ -13 ⁰⁰
Подготовка ко сну СОН	12 ⁰⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
Подъем Закаливание	15 ⁰⁰ -15 ²⁰				
Самостоятельная деятельность	-	15 ²⁰ -15 ³⁰			
Подготовка к полднику ПОЛДНИК	15 ²⁰ -15 ⁴⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰			
Игры Самостоятельная деятельность детей	15 ⁴⁰ -16 ¹⁰	15 ⁵⁰ -16 ²⁰			
Подготовка к прогулке ПРОГУЛКА* Уход домой.	16 ¹⁰ -18 ⁰⁰	16 ²⁰ -18 ⁰⁰			

* при благоприятных погодных условиях, в случае неблагоприятных погодных условий проводится игровая деятельность

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30
	на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	подвижные, и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)	ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	гимнастика после сна, ходьба по корригирующим дорожкам	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика)	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Активный	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–40	1 раз в месяц 40–45
	физкультурный	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год

отдых	праздник	до 30 мин.	до 45 мин.	до 50 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.5. Образовательная область «Физическое развитие». Планирование

Примерное перспективное планирование двигательного материала для физкультурных занятий.

Средняя группа		
Вид движения	Сроки	Двигательный материал
Ходьба.	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба обычная враспынную, ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях, ходьба враспынную между предметами, ходьба на носках. ходьба с предметами в руках, ходьба в чередовании сбегом, прыжками, ходьба топающим шагом, ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания ходьба между предметами, ходьба с перешагиванием через предметы
	декабрь январь февраль	ходьба за ведущим взявшись за руки, ходьба парами, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба по кругу, держась за руки. ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой, мелким и широким шагом

	март апрель май	ходьба на пятках, ходьба с изменением направления движения, ходьба с изменением темпа, ходьба приставными шагами вправо и влево, ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба в колонне по одному.
	июнь июль август	ходьба парами, ходьба врассыпную, ходьба со сменой ведущего, ходьба между предметами, ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения
Бег.	сентябрь октябрь ноябрь	бег обычный, бег врассыпную, бег всей группой в прямом направлении, ходьба и бег в чередовании, бежать в указанное место, бег и прыжки в чередовании, бег врассыпную между предметами, бег с остановками на сигнал и выполнением задания
	декабрь январь февраль	бег по наклонной доске, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бег на носках, бег с высоким подниманием колена, бег с изменением темпа
	март апрель май	бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег в колонне, по двое, бег челночный (3 по 10), непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин

	июнь июль август	бег врассыпную, бег между предметами, бег с перешагиванием через бруски, бег врассыпную с остановкой по сигналу
Прыжки.	сентябрь октябрь ноябрь	подпрыгивание на месте на двух ногах (20 раз) прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра, прыжки с поворотом кругом, перепрыгивание на двух ногах через линию, прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, прыжки вокруг предмета
	декабрь январь февраль	прыжки из кружка в кружок, прыжки между предметами, прыжки вверх с места, доставая предмет. прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см., перепрыгивание на двух ногах через малый мяч
	март апрель май	спрыгивание с высоты 20-25 см., перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.) прыжки на фитболах, прыжки с короткой скакалкой. прыжки в длину с места (не менее 70 см.)
	июнь июль август	прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе, прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли) прыжки через бруски с расстоянием между ними 40см, прыжки через шнур, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах между кеглями, прыжки в длину с места (расстояние 70см) прыжки из обруча в обруч, прыжки между предметами «змейкой»
Ползание. Лазание.	сентябрь октябрь ноябрь	ползание на четвереньках по прямой (расстояние -10 метров) ползание между предметами, ползание опираясь на ладони и стопы, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
	декабрь	ползание на четвереньках змейкой,

	январь февраль	перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, ползание на четвереньках по наклонной доске
	март апрель май	подползание под дугу, под шнур (высота -50 см.) правым и левым боком вперед, лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
	июнь июль август	ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, лазанье под дугу (шнур) не касаясь руками земли, лазанье по гимнастической стенке, подлезание под шнур прямо и боком, ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени
Равновесие.	сентябрь октябрь ноябрь	стоять на носках, потянувшись вверх, ходьба и бег по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15-20 см., длина -2-2,5 метра), ходьба по ребристой коврику, кружение на месте, ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см.
	декабрь январь февраль	ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по мягкому бревну, ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см., ходьба по ребристой доске
	март апрель май	ходьба, перешагивая через предметы, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд поочередно через каждый. ходьба по линии, веревке диаметром -1,5-3 см. прямо, перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)
	июнь июль август	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч, ходьба по доске, ледашей на полу, перешагивая через кубики, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны, ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову, ходьба по доске приставным шагом, ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи
Катание	сентябрь	свободная игра с мячом,

Бросание Ловля Метание	октябрь ноябрь	прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см., прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние -1,5 метра). бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, прокатывание мяча между предметами, прокатывание мяча в прямом направлении, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, броски мяча о землю и ловля его двумя руками, броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока
	декабрь январь февраль	прокатывание мяча между предметами, метание мешочков в вертикальную цель прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз, бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча вниз и ловля его, бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.)
	март апрель май	перебрасывание мячей через шнур, бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра, расстояние 1,5-2 метра), метание мешочков правой и левой рукой на дальность, прокатывание мяча между кубиками (набивными мячами) «змейкой», бросание мяча друг другу в парах из-за головы двумя руками (расстояние 1,5 м.), бросание мяча через препятствие из-за головы двумя руками высота -2 м
	июнь июль август	метание мешочков на дальность правой и левой рукой (от плеча), метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5м перебрасывание мячей друг другу, прокатывание мячей между предметами, метание мешочков в горизонтальную цель (от плеча) прокатывание обручей друг другу
Подвижные игры.	сентябрь октябрь ноябрь	« Найди себе пару» «Автомобили» «Самолеты» «Огуречик, огуречик...» «Воробышки и кот» «У медведя во бору»

		<p>«Кот и мыши» «Найди свой цвет» «Ловишки» «Цветные автомобили» «Лошадки» «Салки» «Кролики» «Лиса и куры»</p>
	<p>декабрь январь февраль</p>	<p>«Лиса и куры» «У медведя во бору» «Весёлые снежинки» «Зайцы и волк» «Птички и кошка» «Кролики» «Найди себе пару» «Лошадки» «Автомобили» «Котята и щенята» «Воробышки и автомобиль» «Перелет птиц»</p>
	<p>март апрель май</p>	<p>«Перелет птиц» «Зайка беленький» «Бездомный заяц» «Лошадка» «Самолеты» «Охотник и зайцы» «Пробеги тихо» «У медведя во бору» «Совушка» «Воробышки и автомобиль» «Догони пару» «Птичка и кошка» «Котята и щенята»</p>

		«Удочка» «Зайцы и волк» «Пробеги тихо»
	июнь июль август	«Лиса и куры» «Совушка» «Найди пару» «Ловишки» «Автомобили» «Найди себе пару» «Кролики» «Лошадки»
Игровые упражнения.	сентябрь октябрь ноябрь	«Не пропусти мяч» «Не задень» «Прокати обруч» «Вдоль дорожки» «Мяч через сетку» «Кто быстрее добежит до кубика» «Перебрось – поймай» «Успей поймать» «Вдоль дорожки» «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберется до кегли» «Подбрось – поймай» «Кто быстрее» эстафета «Прокати не урони» «Вдоль дорожки» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке» «Не попадись» «Поймай мяч» «Догони мяч» «Передай мяч» «Догони пару»

		«Пингвины» «Кто дальше бросит»
декабрь		«Веселые снежинки»
январь		«Кто быстрее до снеговика»
февраль		«Кто дальше бросит»
		«Пружинка»
		«Разгладим снег»
		«Кто дальше?»
		«Снежная карусель»
		«Петушки ходят»
		«По снежному валу»
		«Снайперы»
		«Снежинки – пушинки»
		«Кто дальше»
		«Снежная карусель»
		«Прыжки к ёлке»
		«Кто дальше бросит?»
		«Перепрыгни – не задень»
		«Змейкой»
		«Добрось до кегли»
		«Покружись»
		«Найдем Снегурочку!»
		«Точно в цель»
		«Туннель»

	март апрель май	<p>«Быстрые и ловкие»</p> <p>«Сбей кеглю»</p> <p>«Подбрось – поймай»</p> <p>«Прокати – не задень»</p> <p>«На одной ножке вдоль дорожки»</p> <p>«Брось через веревочку»</p> <p>«Перепрыгни ручеек»</p> <p>«Бег по дорожке»</p> <p>«Ловкие ребята»</p> <p>«Прокати и поймай»</p> <p>«Сбей булаву (кегли)»</p> <p>«По дорожке»</p> <p>«Не задень»</p> <p>«Перепрыгни – не задень»</p> <p>«Успей поймать»</p> <p>«Подбрось – поймай»</p> <p>«Пробеги – задень»</p> <p>«Накинь кольцо»</p> <p>«Достань до мяча»</p> <p>«Перепрыгни ручеек»</p> <p>«Пробеги – не задень»</p> <p>«Попади в корзину»</p> <p>«Не урони»</p> <p>«Не задень»</p> <p>«Бегом по дорожке»</p> <p>«Кто быстрее по дорожке»</p>
	июнь июль август	<p>«Мяч по кругу»</p> <p>Игры с мячом</p>
Игры малой подвижности.	сентябрь октябрь ноябрь	<p>«Где постучали?»</p> <p>«Угадай, где спрятано».</p> <p>«Угадай, кто позвал?»</p> <p>«Найди и промолчи»</p>

декабрь январь февраль	«Найдем цыпленка» «Где спрятался зайка?» «Найдем кролика!» «Найдем зайку»
март апрель май	«Найди и промолчи» «Найдем зайку» «Угадай, кто кричит?» «Угадай, кто позвал» «Найдем воробышка» «Кто ушёл?»
июнь июль август	«Найдем цыпленка»

Старшая группа		
Вид движения	Сроки	Двигательный материал
Ходьба.	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба обычная враспынную, ходьба маршем, ходьба враспынную между предметами, ходьба с заданиями для рук. ходьба в чередовании с бегом, прыжками, ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания
	декабрь январь февраль	ходьба фигурная за ведущим, взявшись за руки, ходьба по кругу, ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой
	март апрель май	ходьба с изменением темпа, ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях, ходьба в двух шеренгах во встречном направлении
	июнь	ходьба с перешагиванием через предметы,

	июль август	ходьба колонной по одному между предметами, ходьба с выполнением заданий, ходьба врассыпную
Бег.	сентябрь октябрь ноябрь	бег обычный, бег врассыпную, бег с остановками на сигнал и выполнением задания, пробежка, бег с предметами в руках, ходьба и бег в чередовании,
	декабрь январь февраль	бег по наклонной доске, бег с изменением темпа, бег в колонне, бег в колонне за ведущим в разных направлениях, бег с изменением темпа
	март апрель май	бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет
	июнь июль август	бег в среднем темпе до 1 минуты, бег на скорость дистанция 10м, бег между предметами, бег до 1,5минуты, бег с изменением направления, бег врассыпную, бег с перепрыгиванием через бруски,
Корректирующие упражнения для ступней	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, стоять на носках, катание палочки ступнями ног сидя на скамейке, ходьба по ребристой доске
	декабрь январь	ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба вполуприсяде,

	февраль	ходьба по обручу боком приставным шагом, бег на носках, катание игольчатого мяча ступнями ног прямыми и круговыми движениями
	март апрель май	ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба по коррекционным дорожкам, выполнение упражнений стоя на коррекционном коврике
	июнь июль август	ходьба на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом
Упражнения на развитие координации и движений	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг, ходьба со сменой положения рук
	декабрь январь февраль	ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево
	март апрель май	боковые прыжки через линию, ходьба по следам, по доске со следами
	июнь июль август	ходьба с заданиями для рук – в стороны, к плечам, за голову
Упражнения на формирование правильной осанки	сентябрь октябрь ноябрь	вис на гимнастической стенке,
	декабрь январь февраль	стоять, удерживая на голове предмет, ползание на четвереньках с мешочком на спине
	март апрель май	ходьба с набивным мешочком на голове

	июнь июль август	ходьба с набивным мешочком на голове ползание на четвереньках с мешочком на спине
Прыжки.	сентябрь октябрь ноябрь	прыжки на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 3 -4 метра, перепрыгивание через две линии (ширина между линиями 20-50 см), прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, спрыгивание с высоты 30 см. в обозначенное место
	декабрь январь февраль	прыжки на одной ноге на месте и с продвижением, прыжки разными способами: ноги скрестно, врозь-вместе, одна нога вперед, другая назад, прыжки на мячах прыгунах (фитболах)
	март апрель май	спрыгивание с высоты 20 см. на мягкое покрытие, перепрыгивание через 5-6 предметов высотой 15-20 см. поочередно через каждый прямо и боком, прыжки в длину с места (не менее 80 см.), прыжки в длину с разбега (100 см.), прыжки в высоту (30-40 см.), прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад
	июнь июль август	прыжки через короткую скакалку, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен – «Пингвины», прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги», прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 10м), прыжки в высоту с разбега, прыжок в длину с разбега, прыжки между набивными мячами, прыжки на правой и левой ноге между кубиками (кеглями), прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком, прыжки через бруски на двух ногах, прыжки в длину с места
Ползание. Лазание.	сентябрь октябрь ноябрь	ползание на четвереньках, толкая головой мяч (расстояние -3, 4 метра) ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, пролезание в обруч разными способами,
	декабрь	ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перелезая

	январь февраль	через препятствия, пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, ползание на четвереньках с мешочком на спине, вис на гимнастической стенке,
	март апрель май	лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 2,5 м)
	июнь июль август	лазанье под шнур в группировке, подлезание под дугу, лазанье по гимнастической стенке разным способом, лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи», пролезание в обруч боком в группировке, лазанье под шнур прямо и боком, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, лазанье-пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч).
Равновесие.	сентябрь октябрь ноябрь	стоять на носках, потянувшись вверх, с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, ходьба по линии, веревке диаметром -1,5-3 см. прямо, кружение парами, держась за руки, ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком, ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове
	декабрь январь февраль	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая предметы
	март апрель май	стоять на гимнастической скамейке на носках, стоять на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч
	июнь июль август	ходьба по горизонтальному бревну, руки произвольно, ходьба на носках между шнурами (ширина – 15 см) руки за головой, ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи – руки на пояс,

		<p>ходьба по наклонному и горизонтальному бревну, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, руки за головой, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками</p>
<p>Бросание Ловля Метание</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь</p>	<p>свободная игра с мячом, бросание мяча вверх и ловля его, не менее 10 раз подряд, бросание мяча вниз и ловля его, не менее 10 раз подряд, бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками</p>
	<p>декабрь январь февраль</p>	<p>бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками, бросание мяча друг другу в парах от груди с отскоком от пола, бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 4 раз), бросание мяча вверх и вниз с хлопком,</p>
	<p>март апрель май</p>	<p>перебрасывание мяча из одной руки в другую, метание малого мяча на дальность(5-9 метров), прокатывание набивного мяча весом 1 кг. бросание мяча в вертикальную цель прямой рукой сверху</p>
	<p>июнь июль август</p>	<p>метание мешочков в горизонтальную цель, прокатывание набивных мячей в прямом направлении, метание мешочков (малых мячей) на дальность, перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками, прокатывание набивных мячей (большой диаметр), расстояние между детьми 4 м, прокатывание набивных мячей или обычных мячей большого диаметра друг другу методом двумя руками снизу, сильным отталкиванием вперед в руки партнеру, перебрасывание мячей друг другу, броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши, бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками, метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу, метание мешочков вдаль правой и левой рукой, переброска мячей большого диаметра друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, броски мяча в корзину двумя руками от груди.</p>

Элементы «Баскетбола»	сентябрь октябрь ноябрь	отбивание мяча на месте одной рукой, отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров, броски мяча в баскетбольную корзину.
Подвижные игры.	сентябрь октябрь ноябрь	«Мышеловка» «Ловишки» «Фигуры» «Мы веселые ребята» «Удочка» «Быстро возьми» «Перелет птиц» «Не попадись» «Не оставайся на полу» «Гуси – лебеди» «Ловишки – перебежки» «Пожарные на учении» «Ловишки с ленточками»
	декабрь январь февраль	«Ловишки с ленточками» «Мороз Красный нос» «Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы» «Смелые воробышки» «Хитрая лиса» «Мы веселые ребята» «Медведи и пчелы» «Ловишки парами» «Совушка» «Мышеловка» «Ловишки» «Гуси – лебеди» «Ловишки – перебежки»

	март апрель май	«Пожарные на учении» «Горелки» «Медведь и пчелы» «Карусель» «Стоп» «Не оставайся на полу» «Удочка» «Стой» «С кочки на кочку» «Мышеловка» «Гуси – лебеди» «Совушка» «Караси и щука»
	июнь июль август	«Пятнашки» «Бездомный заяц» «Мы веселые ребята» «Не оставайся на земле» «Удочка» «Караси и щука» «Карусель» «Пожарные на учении» «Совушка» «Ловишки» «Мышеловка» «Ловишки – перебежки» «Хитрая лиса» «Гуси – лебеди» «Горелки» «Фигуры»
Игровые упражнения.	сентябрь октябрь ноябрь	«Пингвины» «Не промахнись» «По мостику» «Передай мяч»

		<p>«Не задень» «Не попадись» «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет» «Проведи мяч» «Мяч водящему» «Не попадись» «Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким» «Посадка картофеля» «Попади в корзину» «Проведи мяч» «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» «По мостику» «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» «Ловишки парами»</p>
--	--	---

	декабрь январь февраль	«Кто дальше бросит» «Не задень» «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку» «Метко в цель» «По дорожке» «Сбей кеглю» «Кто быстрее» «Пробеги – не задень» «По местам» «С горки» «Точный пас» «По дорожке» «Кто дальше» «Точно в круг» «Кто дальше» «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»
	март апрель май	«Пас точно на клюшку» «Проведи не задень» «Ловкие ребята» «Кто быстрее» «Канатоходец» «Прокати – сбей» «Пробеги – не задень» «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне» «Пройди – не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай» «Мяч в кругу»

		<p>«Сбей кеглю» «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» «Прокати – не урони» «Забрось в кольцо» «Мяч водящему» «Передача мяча в колонне»</p>
	<p>июнь июль август</p>	<p>«Гонка мячей в шеренге» «Быстро передай» «Отбей волан» «Пас ногой» «Пас на ходу» «Кто быстрее до флажка» «Кто быстрее по дорожке» «Перебрось – поймай» «Проведи мяч» «Не попадись» «Передал – садись» «Кто быстрее до обруча» «Посадка картофеля» «Не задень» «Перепрыгни –не задень» «Гонка мячей» «Передай мяч» «Не промахнись»</p>
Игры малой подвижности.	<p>сентябрь октябрь ноябрь</p>	<p>«У кого мяч?» «Найди и промолчи» «Летает – не летает» «Затейники» «Угадай по голосу»</p>
	<p>декабрь январь</p>	<p>«Сделай фигуру» «У кого мяч?»</p>

	февраль	«Найди предмет» «Летает – не летает» «Найдем зайца» «Найди следы зайцев»
	март апрель май	«Летает – не летает» «Угадай по голосу» «Кто ушел?» «Угадай, чей голосок?» «Что изменилось?» «Найди и промолчи»
	июнь июль август	«Затейники» «Кто ушел?» «Угадай по голосу»

Подготовительная группа		
Вид движения	Сроки	Двигательный материал
Ходьба.	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба в колонне по одному, ходьба маршем, ходьба между предметами, ходьба с различным положением рук, ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
	декабрь январь февраль	ходьба по кругу, ходьба с различным положением рук, ходьба широким свободным шагом, ходьба мелким семенящим шагом ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров и «Быстро по местам».

		ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.
	март апрель май	ходьба с изменением темпа, ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях, ходьба между кеглями и кубиками, ходьба и бег врассыпную, ходьба на носках ходьба приставным шагом вперед, назад, ходьба вокруг кубиков, ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения без остановки, ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.
Бег.	сентябрь октябрь ноябрь	бег обычный, бег врассыпную, бег с остановками на сигнал и выполнением задания, пробежка, бег, сильно сгибая ногу назад, бег, высоко поднимая колено, бег с предметами в руках, ходьба и бег в чередовании
	декабрь январь февраль	бег по наклонной доске, бег с изменением темпа, бег в колонне, с прыжком вверх, доставая предмет, бег в колонне за ведущим в разных направлениях, бег с изменением темпа, бег на месте, бег подскоками
	март апрель май	бег по кругу, боковой галоп, бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом, бег змейкой между предметами, бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет, бег со скакалкой,

		бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой
Корректирующие упражнения для ступней	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба на носках, ходьба на пятках, с высоким подниманием колена, ходьба широким шагом, бег на носках, стоять на носках, катание палочки ступнями ног сидя на скамейке, ходьба по ребристой доске.
	декабрь январь февраль	ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба в полуприсяде, ходьба по обручу боком приставным шагом, бег на носках, подниматься на носки 10-15 раз
	март апрель май	ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба по коррекционным дорожкам, ходьба с крестным шагом, перекаты с пяток на носки
Упражнения на развитие координации движений	сентябрь октябрь ноябрь	ходьба с хлопком в ладоши перед собой, над головой на каждый шаг, ходьба со сменой положения рук, прыжки с зажатым мешочком между колен
	декабрь январь февраль	ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево, лазанье по гимнастической стенке с перекрестным движением рук и ног,
	март апрель май	боковые прыжки через линию, ходьба по следам, по доске.
Упражнения на формирование правильной осанки	сентябрь октябрь ноябрь	вис на гимнастической стенке, перекладине, ходьба с предметами на голове, сидеть на гимнастической скамейке, с правильной осанкой.
	декабрь январь февраль	стоять, удерживая на голове предмет, ползание на четвереньках с мешочком на спине

	март апрель май	ходьба с набивным мешочком на голове
Прыжки.	сентябрь октябрь ноябрь	прыжки на двух ногах через шнуры, прыжки на двух ногах через набивные мячи, прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка, прыжки из обруча в обруч, и прыжки на правой и левой ноге через шнуры, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат, прыжки на двух ногах между предметами, прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед,
	декабрь январь февраль	прыжки на двух ногах между предметами, огибая их, прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук, прыжки через короткую скакалку, различными способами, прыжки со скамейки на мат или коврик, прыжки в длину с места на мат, прыжки на двух ногах из обруча в обруч,
	март апрель май	прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (10м), прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, прыжки через короткую скакалку разными способами. прыжки через шнуры, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки между предметами.
Ползание. Лазание.	сентябрь октябрь ноябрь	лазанье под шнур, ползание «крокодил», ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков, ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи», лазанье в обруч разными способами, ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч, ползание под дугой или шнуром,

		ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, лазанье под дугу, лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.
	декабрь январь февраль	ползание по скамейке на ладонях и коленях, ползание под шнур правым и левым боком, ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине
	март апрель май	ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи», ползание в прямом направлении на четвереньках, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, лазание на гимнастическую стенку, ползание под шнур правым и левым боком, ползание на четвереньках, пролезание в обруч прямо и боком
Равновесие.	сентябрь октябрь ноябрь	стоять на носках, с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с приседанием и поворотом кругом. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, ходьба по гимнастической скамейке, присесть, хлопнуть в ладоши, ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову
	декабрь январь февраль	ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, через набивные мячи, ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной, ходьба на носках, между предметами, руки на пояс, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом, стоять на гимнастической скамейке на носках, стоять на одной ноге.
	март апрель	бег по наклонной поверхности, ходьба по гимнастической скамейке по двое навстречу друг другу, на середине разойтись,

	май	ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной, ходьба между предметами на носках с мешочком на голове
Бросание Ловля Метание	сентябрь октябрь ноябрь	перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, передача мяча в шеренге, метание мешочков в горизонтальную цель
	декабрь январь февраль	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками, переброска мячей друг другу, перебрасывание мячей в парах, броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками, передача мяча по кругу, метание мешочков в горизонтальную цель
	март апрель май	перебрасывание мяча друг другу двумя руками в движении, метание мешочков в горизонтальную цель, переброска мячей в шеренгах, метание мешочков на дальность разными способами, ловить мяч, летящий на разной высоте, метание малого мяча с дополнительным заданием
Игровые упражнения с мячом	июнь июль август	«Мяч в стенку» «Ловкие ребята» «Обведи точно» «Гол в ворота» «Сбей предмет» «Точный пас» «Быстрый лис» «Ловко и быстро» «Пас по кругу» «Пас в кругу»

		«Пас в тройке» «Попади в ворота»
Игровые упражнения с воланом и ракеткой	июнь июль август	«Не урони» «Перебрось – поймай» «Волан навстречу» «Забрось в кольцо» «Отрази волан» «Подбей волан» «Пройди – не урони» «Волан через шнур»
Игровые упражнения на лужайке	июнь июль август	«Прыжки через шишки» «Прыжки по кругу» «От дерева до дерева» «Сильные и ловкие» «Кто дальше бросит»
Подвижные игры.	сентябрь октябрь ноябрь	«Ловишки» «Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка» «Не попадись» «Перелет птиц» «Фигуры» «Ловишки с ленточками» «Догони свою пару» «Мышеловка» «Хитрая лиса»
	декабрь январь февраль	«Хитрая лиса» «Совушка» «Салки с ленточкой» «Попрыгунчики –воробышки» «Лягушки и цапля» «Хитрая лиса» «День и ночь»

		<p>«Два Мороза» «Удочка» «Паук и мухи» «Ключи» «Не оставайся на земле» «Не попадись» (с прыжками) «Жмурки»</p>
	<p>март апрель май</p>	<p>«Ключи» «Совушка» «Затейники» «Мы – веселые ребята» «Охотники и утки» «Волк во рву» «Горелки» «Удочка» (с прыжками) «Хитрая лиса» «Мышеловка» «Тихо – громко» «Салки с ленточкой» «Лягушки в болоте» (с прыжками) «Воробьи и кошка» «Охотники и утки» «Не оставайся на земле»</p>
<p>Игровые упражнения.</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь</p>	<p>«Ловкие ребята» «Пингвины» «Догони свою пару» «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» «Быстро передай» «Пройди – не задень» «Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»</p>

		<p>«Перебрось – поймай» «Не попадись» «Успей выбежать» «Мяч водящему» «Лягушки» «Мяч о стенку» «Будь ловким» «Не – задень» «Передай мяч» «С кочки на кочку»</p>
	<p>декабрь январь февраль</p>	<p>«Пройди – не задень» «Пас на ходу» «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» «Стой» «Кто быстрее» «Точный пас» «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи» «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Хоккеисты» «По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд» «Точная подача» «Попрыгунчики» «Гонки санок» «Пас на клюшку» «Загони шайбу» «Не попадись»</p>

	март апрель май	«Лягушки в болоте» «Мяч о стенку» «Пас ногой» «Ловкие зайчата» «Передача мяча в колонне» «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку» «Пингвины» «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Поймай мяч» «Пас на ходу» «Брось – поймай» «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли» «Кто быстрее» «Кто выше прыгнет»
Игры малой подвижности.	сентябрь октябрь ноябрь	«Вершки и корешки» «Летает - не летает» «Великаны и гномы» «Фигуры» «Эхо» «Затейники»
	декабрь январь февраль	«Эхо» «Затейники» «Угадай, чей голосок?» «Белые медведи»
	март апрель май	«Тихо – громко» «Эхо» «Горелки»

		«Великаны и гномы» «Летает - не летает»
--	--	--