

ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДОО
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ЦРР – детским садом №11
от 31.08.2023 № 64



Н.А. Зайко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Центр развития ребенка – детский сад № 11 «Рябинушка» города Заринска
на 2023-2024 учебный год

на основе ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)

на основе ФООП ДО (приказ министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28 декабря 2022 № 71847)

Разработчик:
Ирина Александровна Иващенко,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
1.2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы	11
1.3. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы	37
2.3. Особенности образовательной деятельности	38
2.4. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка	38
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	39
2.6. Описание коррекционной работы	40
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:	
3.1. Условия реализации Рабочей программы	40
3.1.1. Кадровые условия реализации Программы	41
3.1.2. Обеспечение методическими материалами	41
3.1.3. Материально-техническое обеспечение	42
3.2. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах	48
3.3. Примерный календарный план воспитательной работы	52
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Краткая презентация Программы	54
4.2. Лист изменений в рабочую программу	56

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 11 «Рябинушка» г. Заринска (организованная образовательная деятельность в физкультурном зале) (далее – Рабочая программа) построена на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.6 статья 28, статья 48);

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Федерального образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован 27.01.2023, регистрационный № 72149);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022, регистрационный № 71847);

- Конвенции ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1986 г., вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.);

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2;

- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Рябинушка" г. Заринска;

- образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Рябинушка" г. Заринска.

Рабочая программа составлена для детей дошкольного возраста с младшей по подготовительную к школе группы:

- младшая группа (четвёртый год жизни);
- средняя группа (пятый год жизни);
- старшая группа (шестой год жизни);
- подготовительная к школе группа (седьмой год жизни).

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.1. Цель и задачи

Целью Рабочей программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национальных культурных ценностей. сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Цель Рабочей программы достигается через решение следующих *задач*:

- обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию

Рабочая программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

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

Климатические характеристики, значимые для разработки и реализации Программы: ДОО расположено на территории Алтайского края, климатические условия которого влияют на режим дня и организацию жизнедеятельности детей в разное время года.

Архитектурная особенность здания ДОО - в виде трёх этажей и дополнительной пристройки с дополнительными помещениями (музыкальный зал, физкультурно-

оздоровительный комплекс «Сауна-бассейн», спортивный зал, включающий тренажёрный зал).

Созданная в ДОО особая - индивидуализированная, наполненная базисными компонентами РППС.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, в дошкольном детстве выделяется дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Характеристики развития детей дошкольного возраста.

Младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики: средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание. В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с

игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики: средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание. Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастающее специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастают объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются

перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности — внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики: средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

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

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

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

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

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

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

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

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

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики: средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

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

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

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

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

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

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

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических

механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

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

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

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

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

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

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

Обозначенный возрастной ориентир имеет условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения Рабочей программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении Рабочей программы.

1.2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы

Планируемые результаты в дошкольном возрасте к четырем годам:

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте к пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте к шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой,

демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Планируемые результаты к концу дошкольного возраста:

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

1.3. Подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Рабочей программы, от ее характера, а также от особенностей развития детей.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

При реализации Рабочей программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

При реализации Рабочей программы педагогическая диагностика (мониторинг) по физическому развитию детей дошкольного возраста проводится с помощью диагностической методики выявления физических способностей, двигательных навыков и качеств детей. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используется комплексный диагностический инструментарий в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой и соревновательной форме. Тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки и сложного оборудования для их проведения.

Оценка уровней эффективности педагогического воздействия при мониторинге двигательной деятельности детей			
Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Высокий. Ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех	Высокий. Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.	Высокий. Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и	Высокий. Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения.

<p>темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей</p> <p>Средний. Ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.</p> <p>Низкий. Ребёнок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге,</p>	<p>Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.</p> <p>Средний. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.</p> <p>Низкий. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не</p>	<p>ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен, творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.</p> <p>Средний. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к</p>	<p>Самоконтроль и самооценка, постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</p> <p>Средний. Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются). Способен, организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к</p>
---	---	--	--

<p>лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх</p>	<p>соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает</p>	<p>самостоятельной организации игр не проявляет Низкий - Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий</p>	<p>физическим упражнениям устойчивый. Низкий. Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняются в их оценке. Допускается нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.</p>
---	---	--	--

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

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Федеральная образовательная программа дошкольного образования определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

Далее в Рабочей программе в образовательной области физического развития сформулированы *задачи и содержание* образовательной деятельности, предусмотренное для освоения детьми в дошкольном возрасте (**от 3 лет до 7 лет**) на физкультурных занятиях.

От 3 лет до 4 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию,

равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой;
укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог приобщает к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); прыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой

доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;

подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и

развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой.

От 5 лет до 6 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных играх;

продолжать развивать интерес к физической культуре;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила безопасности в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку,

забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из

положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием).

От 6 лет до 7 лет.

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о физической культуре, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности;

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

Педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог поддерживает интерес к физической культуре, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;

выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и

ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений).

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

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

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры в укреплении здоровья. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием). Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие.

Планирование содержания организованной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» на учебный год (дошкольный возраст)

Младшая группа

Сентябрь - октябрь – ноябрь

Сентябрь	
1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Октябрь	
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
Ноябрь	
1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии
Декабрь	
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Январь	
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании

	под дугу.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Февраль	
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Март	
1 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
Апрель	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Май	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Июнь	
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади

	опоры.
2 неделя	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Июль	
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в равновесии и прыжках.
2 неделя	Развивать реакцию на действие водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Август	
1 неделя	Упражнять в ходьбе между предметами, беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мяча, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
3 неделя	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
4 неделя	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал.

Средняя группа

Сентябрь - октябрь – ноябрь	
Сентябрь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
Октябрь	
1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в

	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры
Ноябрь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия
Декабрь - январь – февраль	
Декабрь	
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии
Январь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур
Февраль	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами
Март - апрель – май	
Март	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой», с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках
Апрель	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
Май	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; упражнять в прыжках через короткую скакалку
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках
Июнь - июль - август	
Июнь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить прыжки в длину с места
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии
Июль	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в задании с мячом
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках
Август	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках

Старшая группа

Сентябрь - октябрь – ноябрь	
Сентябрь	
1 неделя	Учить детей перестраиваться в 3 колонны; формировать навык коллективных действий; упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; формировать умение управлять мячом, передавая его над головой соседу сзади; укреплять мышцы плечевого пояса; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость; учить выполнять четко правила игры
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках высоту на месте и с продвижением вперед из обруча в обруч; ориентацию в пространстве, выносливость, формировать правильную осанку; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе
3 неделя	Учить катать мяч пальцами рук по полу; побрасывать мяч вверх и ловить его; тренировать в умении отбивать мяч правой и левой рукой и на месте; упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; формировать волевые качества – выдержку, самообладание; способствовать развитию быстроты реакции и координации движений, ловкости; обучение здоровому образу жизни с помощью здоровьесберегающих технологий (гимнастика для глаз, дыхательные упражнения)
4 неделя	Учить катать обруч в прямом направлении, пролезать в обруч боком без помощи рук; закрепить умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; совершенствовать технику бега с увертыванием; развивать у детей умение организовывать и проводить игры с обручем; расширять опыт самостоятельной игровой деятельности; приобщать к здоровому образу жизни с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательные

	упражнения)
Октябрь	
1 неделя	Учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу; упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по брусу в полуприседе, ползание под дугами); развивать координацию движений, формировать образно-пространственное мышление
2 неделя	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; разучить упражнения с гимнастической палкой; развивать двигательные качества; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты на двух ногах мягко приземляясь на носки с перекатом на пятки
3 неделя	Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах, ведения мяча; обучать ходьбе по гимнастической скамье прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; продолжать тренировку координации движений; формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
4 неделя	Упражнять в умении вести мяч; повторить прыжки на обеих ногах через шнуры с продвижением вперед; формировать правильную осанку; укрепить мышцы голеностопного сустава, связочно-мышечного аппарата туловища
Ноябрь	
1 неделя	Обучать строевым упражнениям в перестроение из одной шеренги в две; перестроению в 4 колонны биением на пары; упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; повторить ходьбу с высоким подниманием колен
2 неделя	Обучать строевым упражнениям в перестроение из одной шеренги в две; перестроению в 4 колонны биением на пары; повторить повороты по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; учить бросать и ловить мяч в заданном темпе; обучать технике ведения мяча одной рукой с движением по прямой; акцентировать внимание на отталкивании мяча пальцами и мягкими движениями кисти; укреплять связочно-мышечный аппарат стоп и голеней, формировать навыки правильной осанки; формировать правильную осанку; развивать координацию и чувство ритма
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках; развивать ловкость, быстроту, смелость
Декабрь - январь – февраль	
Декабрь	
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, двигаясь четверками, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки и беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках
Январь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками; формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить отбивать мяч по кругу; закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги; умение быстро реагировать на сигнал; повторить задание в равновесии
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек
Февраль	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину; продолжить профилактику нарушений осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; способствовать развитию скоростно-силовых способностей; совершенствовать навык прыжка в длину с места; упражнять в лазанье под дугу и метании мешочка из лежащего положения в горизонтальную цель
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повышать двигательную активность в подвижных играх, хороводах; развивать ловкость, выдержку, быстроту реакции
Март - апрель – май	
Март	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; повышать двигательную активность в подвижных играх, хороводах; развивать ловкость, выдержку, быстроту реакции
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами
3 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии

Апрель	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании; совершенствовать умения детей в лазанье по вертикальной гимнастической лестнице
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; совершенствовать двигательные умения в эстафетах с разным видом деятельности, учить понимать цель эстафет; закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, навыки различных видов ходьбы: змейкой, приставным шагом; продолжать обучать детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах; воспитывать у детей ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием (перепрыгиванием) через предметы; в беге врассыпную; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках
Май	
1 неделя	Упражнять в умении выполнять различные строевые упражнения и перестроения; в сохранении равновесия на повышенной опоре; закреплять двигательные умения: бег «змейкой», пролезание в туннель, прыжки через стойки, метания мячей в цель
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге змейкой между предметами, остановкой по сигналу; упражнять в умении бросать и ловить мяч способом от груди; разучить прыжок в длину с разбега
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе между предметами, перешагивая через предметы в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; закреплять навык лазанья на гимнастическую стенку; повторить упражнение в равновесии
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать вестибулярный аппарат, посредством упражнений в кружении; повторить прыжки между предметами
Июнь - июль - август	
Июнь	
1 неделя	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку
2 неделя	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур
3 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках
Июль	
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения;

	разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках
Август	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке
4 неделя	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в равновесии и прыжках

Подготовительная к школе группа

Сентябрь - октябрь – ноябрь	
Сентябрь	
1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча
2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры
Октябрь	
1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге

	врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре
Ноябрь	
1 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии
4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие
Декабрь - январь – февраль	
Декабрь	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнениях с мячом
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, повторить упражнения в ходьбе по скамье, умение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по скамье, умение сохранять устойчивое равновесие; учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; развивать ловкость в упражнениях с мячом
Январь	
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; упражнять в умении выполнять задания сообща, в паре, согласовывать движения с партнером
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и координацию в упражнениях на скамье и с ракеткой; повторить лазанье под шнур и упражнения в прыжках с перепрыгиванием через предметы
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; закреплять навык ходьбы по кругу; упражнять в ходьбе по скамье парами; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, лестнице-стремянке
Февраль	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге по кругу с соблюдением дистанции; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; закрепить знания детей о понятии «здоровье» и

	«здоровый образ жизни»; продолжать формировать потребность в ежедневной двигательной активности; способствовать формированию желания заботиться о своем здоровье и здоровье родных и близких
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; обучать строевым приёмам, построениям и перестроениям из одной колонны в две; упражнять в метании на дальность, меткости; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, обучать строевым приёмам; упражнять в метании в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию в упражнениях на повышенной площади опоры и ползании по скамье; воспитывать в детях смелость, волю в преодолении препятствий; воспитывать любовь к Родине и Российской армии, уважение к российскому солдату
Март - апрель – май	
Март	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом
2 неделя	Формировать умение действовать с мячом; заинтересовать детей играми и эстафетами с мячом, побудить использовать их вне занятий; закреплять у детей умение выполнять удар ногой по мячу; совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании, подлезании под дугу
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; строевые упражнения в перестроение из одной шеренги в две; повторить упражнения на равновесие; учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества
Апрель	
1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом
Май	
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, обучать строевым приёмам; развивать ловкость и координацию в упражнениях на повышенной площади опоры и ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на ноги; воспитывать уважение к защитникам отечества, памяти павших бойцов, ветеранам ВОВ; способствовать

	формированию чувства гордости за свой народ
2 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, беге в рассыпную; повторить упражнения с мячом
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой движений по сигналу; упражнять в прыжках в длину с места; повторить игровые задания в прыжках
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнение в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через препятствие с разбега.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей 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.

Вариативность форм, методов и средств реализации Рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

В Рабочей 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.

При реализации Рабочей программы могут использоваться различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

демонстрационные и раздаточные;

визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;

естественные и искусственные;

реальные и виртуальные.

2.3. Особенности образовательной деятельности

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, может выбираться один или несколько вариантов совместной деятельности:

- совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

- совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;

- совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

- совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей.

2.4. Педагогическая поддержка и сопровождение ребенка

Учитывая главную целевую установку ФГОС ДО - ориентация на свободу, инициативность и самостоятельность - в Рабочей 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 педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников выстраиваются в соответствии с рядом законодательными актами – Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральными Законами: «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации» и принципах социального партнерства.

Рабочая программа предполагает взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников с целью развития ответственных и взаимозависимых отношений, повышения компетентности родителей в образовательной области «Физическое развитие».

Вид деятельности	Содержание	Цели
Организационно-методическая деятельность	Посещение родителями физкультурных занятий, приглашение родителей на соревнования в качестве болельщиков, привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных мероприятиях	Ознакомление родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей; стимулирование двигательной активности детей и родителей совместными спортивными занятиями; 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. Размещение информации на сайте ДОО	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 творческих выставок, фотовыставок, создание лэпбуков, стенгазет, видео фильмов и др.	Знакомить родительскую общественность с лучшим опытом физического воспитания детей в семье

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также

согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении Рабочей программы.

Педагог самостоятельно выбирает педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ним задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

2.6. Описание коррекционной работы

Направления работы инструктора по физической культуре.

В структуру занятий включены подвижные игры, соответственно лексическим темам:

- игры и упражнения на развитие общей, 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.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1. Условия реализации

Для успешной реализации Рабочей программы в физкультурном зале ДОО создана *развивающая предметно-пространственная среда*, которая рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей; выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Предметно-пространственная среда безопасна для жизни и здоровья детей.

Используемое физкультурное оборудование соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей в ДОО;
- требованиям безопасности и надежности.

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

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Рабочая программа определяет следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами, согласно ФГОС ДО:

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
3. Построение образовательной деятельности осуществляется на основе личностно-ориентированного взаимодействия, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.
9. Для получения без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для *диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации*, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организованная образовательная деятельность образовательной области «Физическое развитие» включена в режим и распорядок дня ДОУ, которые устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21.

Длительность занятий зависит от возрастной группы детей и составляет:

- в младшей группе (от 3 до 4 лет) – не более 15 мин.,
- в средней группе (от 4 до 5 лет) - не более 20 мин.,
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) - не более 25 мин.,
- в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 мин.

Занятия проводятся два раза в неделю согласно расписанию занятий в ДОУ.

3.1.1. Кадровые условия реализации

Ф.И.О.	Образование	Категория
Иващенко Ирина Александровна	Высшее педагогическое	Первая квалификационная категория

3.1.2. Обеспечение методическими материалами

Издание	Автор	Название	Используемый раздел
Младшая группа			

Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС	Содержание физкультурных занятий
Средняя группа			
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС	Содержание физкультурных занятий
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС	Подвижные игры
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	М.М.Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	Подвижные игры
Старшая группа			
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС	Содержание физкультурных занятий
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС	Подвижные игры
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	М.М.Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	Подвижные игры
Подготовительная к школе группа			
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС	Содержание физкультурных занятий
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я.Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.	Подвижные игры
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	М.М.Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. ФГОС	Подвижные игры

3.1.3. Материально-техническое обеспечение

Наименование	Размер (см), особенности	Количество (шт.)
Батут круглый	Диаметр 150	1
Скамейка гимнастическая	Высота-30 Длина-300 Ширина-24 Зеленая Оранжевая	2
Скамейка гимнастическая	Высота-22 Длина-150 Ширина-24 Деревянная	1
Скамейка гимнастическая	Высота-22	1

	Длина-700 Ширина-24 Желтая	
Скамейка гимнастическая	Высота-20 Длина-120 Ширина-24 Деревянная	4
Скамейка гимнастическая	Высота-20 Длина-120 Ширина-20	1
Стенка шведская (5 пролетов)	Высота-250 Ширина-85	1
Лесенка-стремянка (4пролета)	Высота-140 Ширина-45	1
Гимнастический комплекс (металлический)	Кольца, лестница, перекладина, канат	1
Доска гладкая деревянная	Длина-200 Ширина-20 Желтая	1
Доска ребристая деревянная	Длина-150 Ширина-20	2
Доска гладкая деревянная с зацепами	Длина-150 Ширина-20	5
Лестница с зацепами деревянная	Длина-200 Ширина-54	1
Доска наклонная деревянная	Высота-30 Длина-250 Ширина-25	2
Бум гимнастический	Высота-45 Длина-3000 Ширина-12	1
Пьедестал для награждений	Рассчитан на 3 детей	1
Дуга «Кот»	Высота-50 Ширина-50	1
Подставка под обручи металлическая	-	1
Куб деревянный	40x40x40	3
- желтый	30x30x30	3
-зеленый	25x25x25	3
-белый	20x20x20	3
Мишень для бросания мяча с зацепом	50x55	2
Мат гимнастический	Высота-10 Длина-200 Ширина-100	5
Мат гимнастический	Высота-10 Длина-134 Ширина-100	2
Мат гимнастический	Высота-10 Длина-134 Ширина-84	1

Палка гимнастическая	Длина-80 Синие Зеленые	24 11
Палка гимнастическая	Длина-71 Красные	10
Палка гимнастическая	Длина-150 Красные	4
Кубик пластмассовый маленький	Высота 5 Разноцветные	24
Кубик пластмассовый большой	Высота 8 Зеленый Синий Красный Желтый	32
Брусочек деревянный широкий	Ширина 10 Длина 10 Высота 5	5
Брусочек деревянный длинный	Ширина 5 Длина 10 Высота 5	8
Фишка – конус	Оранжевый	10
Канат	Длина 10 метров	1
Корзина плетеная пластмассовая		3
Корзина пластмассовая		2
Тоннель тряпичный (с обручем)		2
Ведерко пластмассовое		2
Султанчики		59
Пипидастры		20
Флажки	Зеленый Синий Красный Желтый	46
Обруч большой синий	Диаметр 95	14
Обруч средний	Диаметр 70	2
Обруч средний с полосками	Диаметр 61 Красный Синий Зеленый Желтый	3 5 7 4
Обруч средний	Диаметр 61 Зеленый Желтый	1 1
Обруч малый	Диаметр 60	53
Скакалка с деревянными ручками	Длина 160	33
Скакалка резиновая	Длина 210	7
Скакалка резиновая	Длина 240	4
Лента гимнастическая на палочке	Длина 300	13
Лента с кольцом салатная	Длина 97	9
Лента с кольцом	Длина 40	

	Желтая	23
	Красная	22
	Зеленая	25
Лента из ткани	Длина 100 Ширина 10	29
Платочек	Ширина 20 Длина 20	10
Шест гимнастический деревянный	Длина 200	1
Шест гимнастический деревянный	Длина 300	1
Флаги разноцветные большие	Ширина 150 Длина 100	7
Мешочек набивной из ткани	Вес 150 гр	10
Мешочек набивной из кожзаменителя	Вес 150	20
Канат	Длина 10 м	1
Сетка волейбольная	Длина 10 м	2
Шнур	Длина 6,5 м Диаметр 1 см	1
Шнур с кольцами на концах	Длина 7 м Диаметр 1 см	1
Шнур	Длина 1 м Диаметр 2 см	3
Шнур	Длина 2,5 м Диаметр 1,5 см	1
Шнур цветной	Длина 2,5 м Диаметр 1,5	7

Тренажеры

«Твистер»		1
«Велотренажер»		1
«Балансир»		2
«Беговая дорожка»		1
«Жим руками лежа»		1
«Жим ногами» беби-гум		1
«Жим руками сидя» беби-гум		1
Сухой бассейн	Диаметр 250	1
Горка	Высота 70	1
Лестница-дуга пластмассовая	Высота 70	1
Степ-платформа	Двухуровневая	10

Мячи

Мяч резиновый большой	Диаметр 25	27
Мяч резиновый средний	Диаметр 18	10
Мяч резиновый малый	Диаметр 8	27
Мяч «Мякиш»	Диаметр 15	2
Мяч игольчатый	Диаметр 10	31
Мяч игольчатый массажный	Диаметр 8	10
Мяч надувной	Диаметр 28	12
Мяч для настольного тенниса	Пластмассовый	80
Мяч баскетбольный	Диаметр 24	1
Фитбол-мяч зеленый	Диаметр 30	10
Мяч-прыгун с ручками (рожками)	Диаметр 45	10

Мяч-прыгун	Диаметр 50	1
Оборудование для спортивных игр		
Дартс (липучка)	Диаметр 30	2
Дартс (липучка)	Диаметр 25	3
Игра подвижная «Поймай мяч» (тарелки 3 шт. с липучками + 3 мяча)		1
Кольцеброс напольный со стаканчиками (шары)	Диаметр 50	3
Кольцеброс напольный пластиковый (кольца)	Диаметр 37	2
Кольцеброс напольный пластиковый (кольца)	Диаметр 40	2
Кольцеброс напольный пластиковый на круглой основе (кольца)	Диаметр 22	1
Кольцо пластмассовое для кольцеброса	Диаметр 12	30
Кегли		27
Набор «Городки»	Бита деревянная Городки деревянные (длина 20)	8 32
Ракетка для настольного тенниса	Деревянная	20
Ракетка для настольного тенниса	Пластмассовая	2
Ракетка для бадминтона		10
Волан для бадминтона		10
Гантели пластмассовые без утяжеления	Вес	50
Гантели пластмассовые с утяжелением	Вес 500 гр.	56
Гантели пластмассовые		1
Гантели из кожзаменителя		2
Спортивный набор – сумка:		
Кольцо	Диаметр 35	4
Кольцо	Диаметр 60	4
Доска платформа синяя	Длина	4
Палка длинная	Высота 70	8
Палка короткая	Высота 35	14
Секция с двойным креплением		8
Секция с одинарным креплением		12
Набор «Змейка»:		
Секция прямая с креплением	Красная	3
Секция прямая с креплением	Синяя	3
Секция изогнутая с креплением	Зеленая	8
Секция изогнутая с креплениями	Желтая	7
Секция квадратная с отверстиями для крепления	Желтая	4
Стол теннисный		1
Щит баскетбольный с кольцом закрепленный	Высота до кольца 200	2
Стойка баскетбольная со щитом пластмассовая черная	Высота до кольца 125	1
Стойка баскетбольная со щитом пластмассовая серая	Высота до кольца 65	1
Лыжи деревянные	Длина 180	1 пара
Лыжи деревянные	Длина 140	6 пар

Лыжи деревянные	Длина 120	3 пары
Лыжи деревянные	Длина 100	2 пары
Палка лыжные	Высота 100	1 пара
Клюшка хоккейная	Длина 60	11
Шайба пластмассовая	Диаметр 100	5
Номера для игроков	Тканевые	61
Растяжка тканевая «Олимпийские кольца»	Длина 100 Ширина 60	1
Растяжка тканевая «Старт»	Длина 150 Ширина 50	1
Растяжка тканевая «Финиш»	Длина 150 Ширина 50	1
Табло тканевое (2 ряда по 10 карманов)	Длина 100 Ширина 45	1
Мишени тканевые	Длина 150 Ширина 80	2
Форма спортивная (футболка и шорты)	Комплект	10

Коррекционное оборудование

Тренажер «Ступня» массажный пластмассовый	Зеленый	10
Тренажер «Ступня»	Резиновая	4
Тренажер «Каток» валик массажный	Длина 15	10
Дорожка массажная пластмассовая	Длина-150 Ширина-30 Красная Синяя Зеленая Желтая	4
Коврик прорезиненный	Длина 20 Ширина 20	27
Набор пластиковый «Камешки» (3 балансира)	Красный диаметр 40 Зеленый диаметр 36 Желтый диаметр 28	2
Набор «Заборчик» желтый 8 звеньев на металлических подставках	Длина звена 25	1

Игрушки

Медведь	мягкая игрушка	1
Кот	мягкая игрушка	2
Заяц	мягкая игрушка	1
Лиса	мягкая игрушка	1
Собака	мягкая игрушка	1
Лошадка	мягкая игрушка	1
Крокодил	мягкая игрушка	1
Лев	мягкая игрушка	1
Кукла		3
Машинка-грузовик металлическая зеленая		2

Машинка-грузовик пластмассовая		14
Пирамидка высокая пластмассовая		1
«Гриб»		2
Лошадка мягкая на палке		3
Лошадка деревянная на палке		1
Руль		23
Вожжи		13
Морковка из кожзаменителя		24
Бубен		1
Погремушка «Сердечко»		57
Погремушка «Шарик»		69
Каталка на палке «Вертушка» пластмассовая		8

Технические средства

Портативная колонка		1
---------------------	--	---

3.2. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно

СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Время нахождения ребенка в образовательной организации составляет 11-12 часов. Количество обязательных приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

Примерный режим дня в дошкольных группах

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры,	6.30-8.30	6.30-8.30	6.30-8.30	6.30-8.30

самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)				
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.50
Второй завтрак. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.40-11.45	9.50-11.55	10.00-12.00	10.50-12.10
Подготовка к обеду. Обед	11.45-12.25	11.55-12.35	12.00-12.40	12.10-12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.25-15.10	12.35-15.15	12.40-15.15	12.50-15.15
Полдник	15.10-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Занятия (при необходимости)	-	-	15.30-16.00	-
Игры, самостоятельная деятельность детей Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	15.30-17.00	15.30-17.05	16.00-17.10	15.30-17.15
Ужин	17.00	17.05	17.10	17.15
Уход домой	до 18.30	до 18.30	до 18.30	до 18.30
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	6.30-8.30	6.30-8.30	6.30-8.30	6.30-8.30
Завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Второй завтрак Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	12.30-15.30	12.30-15.30	12.30-15.30
Полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей Подготовка к прогулке, прогулка	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00

Ужин	17.00	17.00	17.00	17.00
Уход домой	до 18.30	до 18.30	до 18.30	до 18.30

Примечание:

- при низких температурах воздуха длительность прогулки сокращается или не проводится (взамен прогулки организуется прогулка в зимний сад; игровая, продуктивная, двигательная деятельность в группе)

- в дни, когда физкультурное занятие проводится в бассейне, одна прогулка в холодное время года отменяется;

- в теплое время года прием и гимнастика проводится на улице;

- для эффективного решения некоторых образовательных задач образовательная деятельность по ознакомлению с природным окружением и формированию экологической культуры - проводятся на улице;

- в теплое время года занятия (музыкальное, физкультурное) по возможности проводятся на улице;

- в некоторых группах образовательная деятельность (занятие) проводится во второй половине дня, что обосновано СанПином, связано с рабочим днем музыкальных руководителей, а также с целью снижения перегрузки детей в первой половине дня и выполнения режима прогулки.

Примерный режим двигательной активности

Формы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей (в минутах)				
		2–3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 8–10	2 раза в неделю 10–15	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30
	б) на улице	1 раз в неделю 8–10	1 раз в неделю 10–15	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 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные, народные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10–15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости и от вида и	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания	3–5 ежедневно в зависимости от	3–5 ежедневно в зависимости от	3–5 ежедневно в зависимости от

		содержани я занятий	занятий	вида и содержан ия занятий	вида и содержа ния занятий	вида и содержа ния занятий
	Занятия в бассейне	-	1 раз в неделю 10–15	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30
	гимнастика после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно
Активные отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоя тельная двигатель ная деятельно сть	самостоятельно использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно

3.3. Примерный календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения (далее – Календарный план) включает значимые события и мероприятия, которые имеют отношение к национальным и международным праздникам, к истории народа, страны, города, а также значимые для детей семейные праздники, традиционные мероприятия детского сада.

Направления воспитания реализуются интегрировано через различные формы и методы событийного характера не только в рамках организованной образовательной деятельности дошкольников, но и в ходе режимных моментов, как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Направление воспитания/ месяц	Патриотическое направление	Духовно-нравственное направление	Социальное направление	Познавательное направление	Физическое и оздоровительное направление	Трудовое направление	Эстетическое направление
Сентябрь	День		- День			День	

	солидарности в борьбе с терроризмом, 03		знаний, 01 - Неделя безопасности дорожного движения, 18-22			дошкольного работника, 27	
Октябрь		Международный день пожилых людей, 01	День отца в России, 3-е воскресенье	День защиты животных, 04	Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»	Акция «Чистая территория»	Международный день музыки, 01 - Осенние праздники
Ноябрь	- День народного единства, 04 - День Государственного герба РФ, 30	Международный день толерантности, 16	День матери	Синичкин день, 12	Спортивные соревнования, посвященные Дню города		
Декабрь	День Конституции РФ, 12	День добровольца (волонтера) в России, 05			Неделя зимних забав	Акция «Покормите птиц зимой»	Выставка «Здравствуй, ёлочка!»; Новогодние утренники
Январь		Фольклорный досуг «Весёлая коляда»; День «Спасибо», 11					Прощание с ёлочкой
Февраль	День российской науки, 08						
	Международный день родного языка, 21				Спортивное развлечение		
	День защитника Отечества, 23						
	«Честная Масленица - широкая боярыня»						

Март	День воссоединения Крыма с Россией, 18	«Международный женский день», 08	Неделя психологии				Всемирный день театра, 27
Апрель	День космонавтики, 12		День пожарной охраны, 30	«Всемирный день Земли», 22	Всемирный день здоровья, 07	Акция «Чистая территория»	
Май	День Победы, 09	«Пасха»	«Неделя семьи»			Праздник Весны и Труда, 01	Праздник выпуска детей в школу «До свидания, детский сад!»
Июнь	- День русского языка - Пушкинский день России, 06		День защиты детей, 01 Международный день друзей, 09				
	- День России, 12						
	День памяти и скорби, 22						
Июль		«День Ивана Купалы», 07	День семьи, любви и верности, 08				
	День города Заринска						
Август	День Государственного флага РФ, 22				День физкультурника, 12		День российского кино, 27

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 11 «Рябинушка» г. Заринска (организованная образовательная деятельность в физкультурном зале) (далее – Рабочая программа) построена на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.6 статья 28, статья 48);

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Федерального образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован 27.01.2023, регистрационный № 72149);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022, регистрационный № 71847);

- Конвенции ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1986 г., вступила в силу для СССР 15 сентября 1990 г.);

- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2;

- Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Рябинушка" г. Заринска;

- образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Рябинушка" г. Заринска.

Целью Рабочей программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национальных культурных ценностей, сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Цель Рабочей программы достигается через решение следующих *задач*:

- обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи Рабочей программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей 3-7 лет, а также планируемые результаты освоения Рабочей программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание Рабочей программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»;
- формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы;
- особенности образовательной деятельности;
- педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- описание коррекционной работы.

Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах двигательной деятельности, поэтому особое внимание в Рабочей 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 Рабочей программе предусмотрены разнообразные **способы** обучения детей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Рабочей программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, особенности организации предметно-пространственной среды, примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах, примерный режим двигательной активности, примерный календарный план воспитательной работы.

Организованная двигательная деятельность детей в ДОУ проводится в процессе занятий физической культурой, в соответствии с положениями действующего СанПин 1.2.3685-21.

Для успешной реализации Рабочей программы в физкультурном зале ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка. Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Для реализации Рабочей программы созданы все необходимые материально – технические условия и имеется методическое обеспечение.

4.2. Лист изменений в Рабочую программу

<i>Дата</i>	<i>Содержание</i>	<i>Примечание</i>