

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярский детский сад «Теремок»

Принято на заседании педсовета  
протокол № 1  
от «03» сентября 2018 год

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ  
Белоярский детский сад «Теремок»  
Л.И. Куприянова  
«03» сентября 2018 год



**Рабочая программа  
совместной образовательной деятельности инструктора  
по физической культуре с детьми  
(от 3 до 7 лет)  
срок реализации программы 2018 – 2019 уч. год**

Составитель:  
инструктор по физкультуре  
Насибулина М.В.

с. Белый Яр  
2018 год

## Содержание:

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.
- 1.5. Планируемые результаты освоения

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» планирование всех групп.
- 2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы.
- 2.3. Коррекционная работа.
- 2.4. Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Описание условий реализации Программы.
- 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

## **I. Целевой раздел рабочей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана разработана в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок» на 2018 - 2019 учебный год, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
5. Уставом МБДОУ.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

**Срок реализации:** 2018-2019 учебный год.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный** подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма. **Индивидуально-дифференцированный** подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДООУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный** подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный** подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка. Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

### 1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У детей с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После

года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных

двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: - Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки - В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д. Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
8. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

#### **Организация двигательного режима в группах**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Образовательная деятельность	1мл-10минут 2мл-15минут	20 минут	25 минут	30 минут
Утренняя гимнастика	5-6 минут	8-10 минут	10 минут	10 минут
Индивидуальная работа по развитию	8-10 минут	10 минут	10 минут	12 минут

движений на прогулке				
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут			
Спортивные развлечения	20 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	40 -50 минут 1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно			

## 1.5 Планируемые результаты освоения программы.

### 2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Старшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх- эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах

### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.



- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## **II. Содержательный раздел рабочей программы**

### **2 младшая группа**

**Физическая культура 3 раза в неделю.**

**В спортивном зале-2, на воздухе-1, продолжительность-15 минут**

**Мониторинг проводится два раза в год**

<b>Месяц</b>	<b>Тема ОД</b>	<b>Цель</b>
Сентябрь	Ходьба и бег группами	Создать условия для развития умений: -ходить и бегать небольшими группами за воспитателем; -ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие

	Бросание мяча	Создать условия для развития умений: Ходить и бегать в колонне небольшими группами Бросать мяч снизу Прыгать на двух ногах с продвижением вперед
	Ползание на четвереньках	Создать условия для развития умений: Ходить и бегать в колонне небольшими группами Ползать на четвереньках Прыгать на двух ногах с продвижением вперед
Октябрь	Ходьба по гимнастической доске.	Создать условия для развития умений: Ходить и бегать в колонне небольшими группами Ползать на четвереньках Ходить по гимнастической скамье
	Прокатывание мяча друг другу.	Создать условия для развития умений: Ходить и бегать в колонне небольшими группами Катать мяч друг другу. Прыгать вверх с места
	Прыжки с продвижением вперед	Создать условия для развития умений: Катать мяч друг другу. Прыгать вверх с места Ходить по ребристой доске
	Катание мяча между предметами	Создать условия для развития умений: Прыгать вверх с места Ходить по ребристой доске Катать мяч между предметами
Ноябрь	Ходьба по ребристой доске. Бег змейкой	Создать условия для развития умений: Ходить по ребристой доске Катать мяч между предметами Бегать змейкой между предметами
	Прыжки из кружка в кружок	Создать условия для развития умений: Бегать змейкой между предметами Прыгать из кружка в кружок
	Перелезание через скамейку	Создать условия для развития умений: Прыгать из кружка в кружок Перелезть через скамейку
	Бег по сигналу. Прокатывание мяча в ворота	Создать условия для развития умений: Прыгать из кружка в кружок Перелезть через скамейку Бегать по сигналу Прокатывать мяч в ворота
	Пролезание в обруч	Создать условия для развития умений: Бегать по сигналу Прокатывать мяч в ворота Прокатывать мяч в ворота Пролезать в обруч
Декабрь	Прыжки чрез шнур	Создать условия для развития умений: Прокатывать мяч в ворота Пролезать в обруч Прыгать через шнур
	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы.	Создать условия для развития умений: Пролезать в обруч Прыгать через шнур Ходить по ребристой доске, перешагивая через

		предметы.
	Метание на дальность правой и левой рукой	Создать условия для развития умений: Прыгать через шнур Ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы метать на дальность правой и левой рукой
	Перелезание через бревно.	Создать условия для развития умений: Метать на дальность правой и левой рукой Перелезть через бревно. Прыгать вокруг предмета
Январь	Перешагивание через рейки лестницы	Создать условия для развития умений: Перелезть через бревно. Прыгать вокруг предмета Перешагивать через рейки лестницы
	Прыжки вверх с места, доставая подвешенный предмет	Создать условия для развития умений: Перелезть через бревно. Перешагивать через рейки лестницы Прыгать вверх с места, доставая подвешенный предмет
	Метание в горизонтальную цель	Создать условия для развития умений: Перешагивать через рейки лестницы Прыгать вверх с места, доставая подвешенный предмет Метать в горизонтальную цель
	Подлезание по препятствию	Создать условия для развития умений: Прыгать вверх с места, доставая подвешенный предмет Метать в горизонтальную цель Подлезать по препятствию
Февраль	Лазание по лесенке стремянке	Создать условия для развития умений: Метать в горизонтальную цель Подлезать по препятствию Лазать по лесенке стремянке
	Прыжки через предмет	Создать условия для развития умений: Лазать по лесенке стремянке Прыгать через предмет
	Ходьба по гимнастической скамейке	Создать условия для развития умений: Лазать по лесенке стремянке Прыгать через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке
	Пролезание в обруч	Создать условия для развития умений: Ходьба по гимнастической скамейке Пролезать в обруч. Ходить по наклонной доске
Март	Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы	Создать условия для развития умений: Пролезать в обруч. Ходить по наклонной доске Ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы
	Прыжки из кружка в кружок	Создать условия для развития умений: Ходить по наклонной доске Ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы. Прыгать из кружка в кружок
	Лазание по гимнастической стенке	Создать условия для развития умений: Ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы. Прыгать из кружка в кружок Лазать по гимнастической стенке
	Прыжки через четыре линии	Создать условия для развития умений: Прыгать из кружка в кружок

		Лазать по гимнастической стенке Прыгать через четыре линии
	Бросание мяча вверх и ловля его	Создать условия для развития умений: Прыгать через четыре линии Бросать мяча вверх и ловить его Пролезание по предметами
Апрель	Медленное кружение в обе стороны	Создать условия для развития умений: Бросать мяча вверх и ловить его Пролезание по предметами Медленное кружение в обе стороны
	Лазание по гимнастической стенке	Создать условия для развития умений: Пролезание по предметами Медленное кружение в обе стороны Лазать по гимнастической стенке
	Прыжки на двух ногах. Метание на дальность	Создать условия для развития умений: Лазать по гимнастической стенке Прыжки на двух ногах. Метание на дальность
	Ходьба, перешагивая через рейки лестницы	Создать условия для развития умений: Прыжки на двух ногах. Метание на дальность Ходьба, перешагивая через рейки лестницы
	Прыжки вокруг обруча	Создать условия для развития умений: Ходьба, перешагивая через рейки лестницы Прыжки вокруг обруча. Подлезать под дуги
Май	Прыжки в длину с места	Создать условия для развития умений: Прыжки вокруг обруча. Подлезать под дуги Прыгать в длину с места
	Ловля мяча, брошенного воспитателем	Создать условия для развития умений: Прыгать в длину с места Ловить мяч, брошенный воспитателем.
	Ходьба по наклонной доске	Создать условия для развития умений: Ловить мяч, брошенный воспитателем Ходить по наклонной доске
	Медленное кружение в парах	Создать условия для развития умений: Ходить по наклонной доске Медленно кружиться в парах

### **Средняя группа.**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие», в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в образовательной деятельности в соответствии с регламентом

Физическая культура 3 раза в неделю.

в спортивном зале-2, на воздухе-1, продолжительность-20 минут

Мониторинг проводится два раза в год

### **Цели:**

Создать условия для формирования правильной осанки для развития и совершенствования двигательных умений и навыков, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности, для развития умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Перелезать с одного пролета на другой гимнастической стенки. Отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в длину и с места, через скакалку.

Для умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю. Бросании и ловли. Умение кататься на двухколесном велосипеде. Ходить на лыжах скользящим шагом. Для умения строится, соблюдать дистанцию во время

передвижения. Развития психофизических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, ловкости и др.

Месяц	Тема ОД	Цель
Сентябрь	Прыжки, продвигаясь вперед. Прокатывание мяча друг другу	Создать условия для умения прыгать, продвигаясь вперед. Прокатывать мяч друг другу. Ходить между линиями
	Прыжки на одной ноге поочередно. Ползание на четвереньках по прямой.	Создать условия для умения прыгать на одной ноге поочередно. Ползать на четвереньках по прямой. Прокатывать мяч в ворота.
	Ходьба по канату, лежащему на полу.	Создать условия для умения прыгать на одной ноге поочередно. Ползать на четвереньках по прямой. Ходить по канату, лежащему на полу, боком, приставным шагом.
Октябрь	Ловля мяча двумя руками	Создать условия для умения бросать мяч и ловить его двумя руками. Ходить по канату, лежащему на полу, боком, приставным шагом. Прыгать в длину с места.
	Подлезание под дуги правым и левым боком.	Ходить по канату, лежащему на полу, боком, приставным шагом. Подлезать под дуги. Бросать мяч и ловить его двумя руками.
	Пролезание в обруч	Создать условия для умения Подлезать под дуги. Бросать мяч и ловить его двумя руками. Пролезать в обруч. Перебрасывать мяч друг другу от груди.
	Пролезание в обруч	Создать условия для умения Бросать мяч и ловить его двумя руками. Пролезать в обруч. Перебрасывать мяч друг другу от груди. Ходить по веревке. Прыгать на одной ноге.
Ноябрь	Равновесие. Метание	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками. Ходить по веревке
	Бег. Прыжки. Лазание	Создать условия для умения бегать между предметами змейкой. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на руки и колени.
	Равновесие. Метание.	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками.
	Прыжки. Лазание	Создать условия для умения прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперед. Лазать по гимнастической стенке.
	Равновесие. Работа с мячом	Создать условия для умения ходить с мешочком на голове. Прыгать с поворотом. Отбивать мяч от пола.
Декабрь	Равновесие. Метание.	Создать условия для умения ходить на носках между предметами. Руки на поясе. Бросать мяч вверх и вниз об пол и его ловля.
	Прыжки. Ползание	Создать условия для умения прыгать на двух ногах

		через кубики. Ползать по гимнастической скамье на животе, хват руками с боков скамейки
	Равновесие Метание	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку. Метать в горизонтальную цель.
	Равновесие. Прыжки. Работа с мячом	Создать условия для умения перешагивать через рейки лестницы. Отбивать мяч о землю одной рукой.
Январь	Равновесие. метание	Создать условия для умения ходить на носках между предметами змейкой. Метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. Отбивать мяч о землю одной рукой
	Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения прыгать на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева. Пролезать в обруч прямо. Боком.
	Равновесие. Метание	Создать условия для умения ходить по рейкам лестницы. Положенной на пол. Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками.
	Прыжки. Лазание	Создать условия для умения прыгать через параллельные линии. Лазание по гимнастической стенке разными способами.
Февраль	Равновесие. Метание.	Создать условия для умения ходить по ребристой доске. По наклонной доске. Прокатывать мяч между кеглями. Упражнять в построение в две колонны.
	Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения прыгать в длину с места. Ползать по прямой на четвереньках. Упражнять в построение в две колонны.
	Равновесие. Метание	Создать условия для умения ходить, перешагивая через рейки лестницы. Метать большой мяч из-за головы Упражнять в беге в колонне, в рассыпную
	Равновесие. Прыжки. Ползание	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. Ползать на четвереньках по прямой. Упражнять в перестроении с поворотами направо, налево.
Март	Равновесие. Метание.	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамейке боком, руки в стороны. Метать большой мяч из-за головы. Упражнять в перестроении в две колонны.
	Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения прыгать в высоту с места, доставая подвешенный предмет. Подлезать под шнур. Упражнять в перестроении в две колонны
	Равновесие. Метание	Создать условия для умения ходить по канату боком приставным шагом. Ловить мяч, брошенный воспитателем. Упражнять в беге с изменением темпа
	Прыжки. Лазание	Создать условия для умения прыгать с высоты 15-20см. ползать по гимнастической скамейке на животе. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена.
Апрель	Равновесие. Метание	Создать условия для умения ходить по наклонной доске, руки в стороны. Метать мяч вдаль правой и левой рукой. Упражнять в беге в колонне по одному с остановкой по сигналу.
	Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения прыгать на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ползать змейкой между кеглями. Упражнять в ходьбе по прямой с

		поворотами.
	Бег. Равновесие. Метание.	Создать условия для умения ходить по наклонной доске, руки в стороны. Метать мяч в корзину, стоящую на расстоянии 1,5. Упражнять в беге по прямой с выполнением заданий.
	Построение. Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения рыгать вверх с места, доставая предмет. Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Упражнять в построении в колонну по два, размыкание и смыкание обычным шагом.
Май	Равновесие. Ходьба. Метание.	Создать условия для умения медленно кружиться в обе стороны. Метать мяч на дальность. Ходить с выполнением заданий.
	Прыжки. Метание. Лазание.	Создать условия для умения прыгать через 4-6 линий, ловить мяч, брошенный воспитателем, пролезать в обруч прямо и боком. Упражнять в колонну по два человека.

### Старшая группа

Реализация программных задач в области «Физическое развитие», в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в образовательной деятельности в соответствии с регламентом

Физическая культура 3 раза в неделю.

в спортивном зале-2, на воздухе-1, продолжительность-25 минут

Мониторинг проводится два раза в год.

**Цели:** продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движений. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, убирать его на место. Поддерживать интерес к различным видам спорта. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх, с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Месяц	Тема ОД	Цель
Сентябрь	Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения ходить по веревке. Бросать мяч вверх и ловить его. Прыгать на обеих ногах из обруча в обруч. Упражнять в беге на носках.
	Построение. Прыжки. Метание ползание.	Создать условия для умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед 3-4м. ползать на четвереньках змейкой между предметами.
	Равновесие. Метание. Ползание.	Создать условия для умения ходить по скамейке, перешагивая через кубики. Бросать мяч вверх об пол и ловить с отскоком от пола. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.
Октябрь	Равновесие. Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения ходить по гимнастической скамейке с приседанием. Прыгать на двух ногах змейкой между кеглями. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.
	Прыжки. Равновесие. Метание.	Создать условия для умения прыгать через предметы высотой 15-20см. ходить по веревке руки в стороны. Бросать мяч вверх и ловить его с отскоком.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения непрерывно бегать в течении 2 минут. Ходить по канату. Прыгать через предметы. Подлезать под дугу.

	Построение. Прыжки метание. Ползание.	Создать условия для умения выполнять повороты направо, налево. Прыгать через короткую скакалку. Подбрасывать и ловить мяч. Ползать на четвереньках змейкой.
Ноябрь	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения ходить приставным шагом вправо, влево. Прыгать на одной, на обеих ногах на месте, метать в горизонтальную цель.
	Бег. Прыжки. Метание. Ползание.	Создать условия для умения бегать в колонне по двое. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед. Метать в горизонтальную цель.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения выполнять расчет на первый второй. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыгать через предметы. Ползать по гимнастической скамье опираясь на предплечья и колени.
	Прыжки. Метание. Построение.	Создать условия для умения прыгать боком через предметы. Метать в горизонтальную цель. Строится в колонну по двое.
	Бег. Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения бежать с высоким подниманием колена. Прыгать с продвижением вперед. Отбивать мяч о землю с продвижением вперед. Ползать по гимнастической скамье опираясь на предплечья и колени
Декабрь	Построение. Равновесие. Метание. Лазание.	Создать условия для умения строится в колонну по двое. Ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча. Бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши. Лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног.
	Бег. Равновесие. прыжки. Метание.	Создать условия для умения бегать с выполнением заданий. Ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча. Прыгать через короткую скакалку. Вести мяч.
	Бег. Прыжки. Метание. Лазание.	Создать условия для умения бегать на скорость. Прыгать через короткую скакалку. Перебрасывать мяч друг другу снизу. Лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног.
	Построение, прыжки, метание. Лазание.	Создать условия для умения строится в три колонны. Прыгать через короткую скакалку. Бросать мяч в корзину. Перелезть с одного пролета на другой гимнастической стенке.
Январь	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Перелезание.	Создать условия для умения ходить широким шагом с высоким подниманием колена. Ходить по гимнастической скамейке, с переключением мяча из рук в руки над головой. Перелезть с одного пролета на другой гимнастической стенке.
	Бег. Прыжки. Метание. Подтягивание.	Создать условия для умения бегать змейкой. Прыгать в высоту. Метать в горизонтальную цель. Подтягиваться по гимнастической скамейке.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Работа с мячом.	Создать условия для умения строится в две колонны с размыканием на вытянутые руки. Ходить по гимнастической скамье, с перешагиванием через предметы. Отбивать мяч правой и левой рукой.
	Бег. Работа с	Создать условия для умения бегать боковым галопом по



	мячом. Подтягивание.	диагонали. Бегать по гимнастической скамейке. Отбивать мяч от пола в ходьбе. Подтягиваться на гимнастической скамейке.
Февраль	Построение. Прыжки. Метание. Ползание.	Создать условия для умения рассчитывать на первый и второй. Прыгать через длинную скакалку. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его обеими руками. Ползать по наклонной доске.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки метание.	Создать условия для умения ходить с выполнением различных заданий. Ходить по гимнастической скамье приставным шагом. Прыгать через короткую скакалку. Бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши.
	Бег. Прыжки равновесие. Пролезание.	Создать условия для умения бегать с чередованием с ходьбой. Ходить по гимнастической скамье приставным шагом. Прыгать через короткую скакалку. Пролезать в обруч разными способами.
	Перестроение. Прыжки. Метание. Ползание.	Создать условия для умения перестроению в колонну по три человека. Прыгать в длину с места. Метать мяч на дальность. Ползать на четвереньках змейкой.
Март	Построение. Прыжки. Метание. Пролезание.	Создать условия для умения построению с поворотами направо, налево. Кругом. Прыгать в длину с разбега. Перебрасывать мяч из одной руки в другую. Пролезать между рейками гимнастической стенки.
	Бег. Прыжки. Работа с мячом.	Создать условия для умения непрерывно бежать в течении 2 минут. Прыгать в длину с разбега. Ходить по канату приставным шагом. Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками.
	Ходьба. Равновесие. Лазание	Создать условия для умения ходить с выполнением различных заданий. Ходить по наклонной доске на носках. Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками. Лазание по гимнастической стенке с чередованием рук и ног.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Пролезание.	Создать условия для умения ходить приставным шагом вправо, влево, ходить по наклонной доске на носках, прыгать в длину с разбега. Пролезать в обруч боком.
	Бег. Прыжки. Перебрасывание. Лазанье.	Создать условия для умения построению с размыканием в шеренги на вытянутые руки. Прыгать в высоту с разбега. Перебрасывать мяч друг другу. Лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног.
Апрель	Построение. Равновесие. Метание. Ползание.	Создать условия для умения построению с поворотами направо, налево. Ходить по наклонной доске боком. Перебрасывать мяч друг другу снизу, ползать на четвереньках. Толкая головой мяч.
	Бег. Равновесие прыжки. Метание.	Создать условия для умения непрерывно бежать в медленном темпе, ходить по наклонной доске вверх, вниз на носках. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 20см.перебрасывать мяч друг другу из-за головы.
	Построение. Прыжки. Метание. Ползание.	Создать условия для умения построению с расчетом на первый второй. Прыгать на мягкое покрытие с высоты. Метать в центр. Мишени. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч.
	Ходьба. Равновесие.	Создать условия для умения ходить приставным шагом вправо, влево. Кружиться парами, держась парами.

	Прыжки. Метание.	Прыгать через предметы, метать в центр мишени.
	Бег. Перебрасывание. Ползание.	Создать условия для умения бежать с чередованием с ходьбой. Прыгать в длину с разбега. Перебрасывать мяч с отскоком от земли. Ползать по гимнастической скамье с подтягиванием руками.
Май	Бег. Прыжки. Перебрасывание. Пролезание.	Создать условия для умения бегать змейкой по диагонали. Прыгать в длину с разбега. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли. Пролезать между рейками гимнастической стенки.
	Бег. Равновесие. Прыжки.	Создать условия для умения бегать на скорость. Прыгать в длину с разбега. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли. Пролезать между рейками гимнастической стенки.

### Подготовительная группа

Реализация программных задач в области «Физическое развитие», в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в образовательной деятельности в соответствии с регламентом

Физическая культура 3 раза в неделю,

в спортивном зале-2, на воздухе-1, продолжительность-25 минут

Мониторинг проводится два раза в год.

**Цели:** Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствование техники основных движений. Закрепление умений соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, обеспечение разностороннего развития личности: воспитание выдержки, настойчивости. Самостоятельности, творчества, фантазии. Поддержание интереса к физической культуре и спорту.

Месяц	Тема ОД	Цели
Сентябрь	Построение. Равновесие. Прыжки ползание.	Создать условия для умения кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением заданий). Прыгать на двух ногах с поворотом кругом. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения ходить с разным положением рук. Ходить по гимнастической доске с приседанием. Прыгать на двух ногах с поворотом кругом. Перебрасывать мяч друг другу.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Работа с мячом.	Создать условия для умения построения в колонны. Ходить по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку. Перебрасывать мяч друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.
Октябрь	Бег. Равновесие. Прыжки. Перебрасывание.	Создать условия для умения бежать в колонне по одному змейкой, по диагонали. Прыгать на обеих ногах через препятствие. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы.
	Ходьба. Прыжки. Координация. Подлезание.	Создать условия для умения ходить в колонне по одному с различным положением рук и сохранением дистанции. Ходить по гимнастической скамейке, руки за голову. Прыгать на обеих ногах через канат, лежащий на полу вправо, влево.
	Бег. Координация. Подбрасывание. Прыжки. Подлезание.	Создать условия для умения бегать в колонне по одному, с выполнением заданий. Прыгать с продвижением вперед, с зажатым между коленями мешочком. Перебрасывать мяч через преграду. Подлезать под дуги.

	Построение. Равновесие. Прыжки. Перебрасывание.	Создать условия для умения рассчитывать на первый и второй. Ходить по гимнастической скамье с приседанием на одну ногу. Прыгать в длину с места. Подбрасывать мяч обеими руками.
Ноябрь	Бег. Равновесие. Прыжки. Лазание	Создать условия для умения бегать по кругу с изменением направления по сигналу. Ходить по гимнастической скамье. Поднимая ногу и делая под ней хлопок. Прыгать из обруча в обруч.(расположенных в шахматном порядке). Лазание по гимнастической стенке, с переходом на другой пролет.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения бегать в разных направлениях. Ходить по гимнастической скамье на носках, руки за голову. Прыгать на правой и левой ноге между предметами. Бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения ходить в колонне по одному широким шагом. Прыгать на правой и левой ноге через шнуры. Ползать на четвереньках, проползая под дугами.
	Бег. Прыжки. Метание. Подлезание.	Создать условия для умения бегать боковым галопом. Прыгать в длину с места, с приземлением, на полусогнутые ноги. Метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. подлезать под дуги правым и левым боком.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Работа с мячом. Перелезание.	Создать условия для умения перестраиваться в три колонны. Ходить по гимнастической скамье с прокатыванием перед собой мяча. Прыгать на одной ноге через веревку вперед, назад. Перелезание с одного пролета на другой по диагонали.
Декабрь	Ходьба. Равновесие. Метание. Ползание.	Создать условия для умения ходить в колонне по одному в полуприседе. Ходить на носках между кеглями, руки за голову. Метать в горизонтальную цель правой и левой рукой поочередно. Ползать по гимнастической скамье на четвереньках, с мешочком на спине.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения бегать по залу с захлестом голени назад. Ходить на носках с перешагиванием через предметы. Прыгать через шнур вправо и влево. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
	Построение. Прыжки. Забрасывание. Пролезание.	Создать условия для умения строится в колонну по два человека. Прыгать с высоты на полусогнутые ноги. Забрасывать мяч в корзину обеими руками. Пролезать в обруч прямо и боком.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения ходить с выполнением заданий. Ходить по гимнастической скамье, перешагивая через кубики метание в горизонтальную цель.
Январь	Бег. Прыжки. Равновесие. Лазание.	Создать условия для умения бегать по залу с чередованием с ходьбой. Ходить по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки в стороны. Прыгать через скакалку. Подлезать под шнур правым и левым боком.

	Бег. Равновесие. Работа с мячом. Ползание.	Создать условия для умения бегать по залу с высоким подниманием колен. Ходить по гимнастической скамье боком, с мешочком на голове. Побррасывать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши. Ползать на спине по гимнастической скамье.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения выполнять расчет на первый и второй. Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыгать в высоту с разбега. Метать мяч из за головы
	Бег. Равновесие. Прыжки. Ползание.	Создать условия для умения бегать в колонне по одному со сменой ведущего. Ходить по канату. Прыгать в высоту. Ползать по-пластунски.
Февраль	Построение. Равновесие. Прыжки. Работа с мячом.	Создать условия для умения перестраиваться с поворотами направо, налево, по сигналу. Бегать по гимнастической скамейке, руки за голову. Прыгать на двух ногах, с зажатым мешочком между коленями. Передавать мяч в колонне разными способами.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения бегать по кругу разными способами. Прыгать в длину с места. Ходить на носках, перешагивая через предметы. Метать мяч из-за головы.
	Построение. Прыжки. Метание. Подлезание.	Создать условия для умения построению в три колонны. Прыгать в высоту с разбега. Метать мяч вдаль правой и левой рукой. подлезать под дуги.
	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Ползание.	Создать условия для умения ходить с выполнением заданий. Прыгать со скамейки, с приземлением на полусогнутые ноги. Подлезать под веревку, натянутую над полом.
Март	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Ползание	Создать условия для умения ходить с изменением направления. Ходить по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыгать в длину с места. Метать мяч в вертикальную мишень. Ползание по гимнастической скамье на животе.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Пролезание.	Создать условия для умения бежать в течении 2 минут непрерывно. Ходить приставным шагом по канату, лежащему на полу. Прыгать в высоту с разбега. Пролезать в обруч прямо и боком.
	Построение. Равновесие. Прыжки. Работа с мячом.	Создать условия для умения строится в колонну по одному с перестроением в круг. Ходить по гимнастической скамье, выполняя задание. Прыгать через канат вправо, влево. Бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Лазание.	Создать условия для умения выполнять бег на месте. Ходить по гимнастической скамье, перешагивая через предметы. Прыгать в длину с места. Лазать по гимнастической стенке.
	Построение. Прыжки. Работа с мячом. Ползание.	Создать условия для умения выполнять построение в колонну по четыре. Прыгать в длину с раз бега. Бросать мяч вверх и ловить его с отскоком от пола. Ползать на спине по гимнастической скамье.
Апрель	Бег. Равновесие. Работа с мячом. Ползание.	Создать условия для умения бежать в колонне с выполнением различных заданий по сигналу. Бросать мяч и ловить его после хлопка в ладоши. Ползать под дугами

	Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения ходить по прямой, с поворотами по сигналу. Ходить по скамейке, выполняя задания с мячом в руках. Прыгать в высоту с разбега. Метать мяч от плеча.
	Построение. Равновесие. Ползание.	Упражнять в построении в колонну по четыре. Ходить по гимнастической скамье с подбрасыванием и ловлей мяча. Прыгать на одной ноге поочередно не менее 10 раз. Ползание змейкой между предметами.
	Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Упражнять в беге по прямой со сменой направления. Прыжки в высоту с разбега. Метать мяч от плеча вдаль.
	Бег. Равновесие. Работа с мячом. Ползание	Создать условия для умения бежать в колонне с выполнением различных заданий по сигналу. Бросать мяч и ловить его после хлопка в ладоши. Ползать под дугами
Май	Бег. Равновесие. Прыжки. Метание.	Создать условия для умения бежать в чередовании с прыжками. Кружиться с закрытыми глазами. Прыгать через большой обруч. Перебрасывать мяч из положения сидя.
	Построение. Бег. Прыжки.	Создать условия для умения бежать челночным бегом. Перебрасывать мяч через сетку. Пролезать под гимнастическую скамейку.
	Бег. Равновесие. Работа с мячом. Ползание	Создать условия для умения бежать в колонне с выполнением различных заданий по сигналу. Бросать мяч и ловить его после хлопка в ладоши. Ползать под дугами

### **Формы, способы, методы и средства реализации программы**

#### Совместная образовательная деятельность педагогов и детей:

Образовательная деятельность «Физическая культура», общеукрепляющие упражнения.

Игры с элементами спорта, спортивные упражнения.

#### Образовательная деятельность в режимных моментах:

Индивидуальная работа с детьми, игровые упражнения, игровые ситуации, физкультминутки, динамические паузы, игровые ситуации, проблемные ситуации, спортивные праздники и развлечения, гимнастика после дневного сна.

#### Самостоятельная деятельность.

Подвижные игры, игровые упражнения, имитационные движения.

#### Образовательная деятельность в семье.

Беседа, совместные игры, походы, занятия в спортивных секциях, посещение бассейна.

### **2,2 Способы и направления поддержка детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые и педагоги должны подкреплять детскую инициативу.

#### Способы поддержки инициативы детей:

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности.

Создание условий для принятия решений, выражения своих чувств и мыслей.

Направления поддержки детской инициативы:

Творческая инициатива- предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление.

Инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности.

Коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, коммуникативная функция речи.

Познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где

развиваются способности устанавливать пространственно – временные, причинно – следственные и родовидовые отношения.

## **2.3 коррекционная работа**

Физическая культура:

Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно – пространственной координации.

Профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировки в пространстве, развитие мелкой моторики рук. Работая совместно, каждый специалист решает свои задачи в образовательной области. Создается равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

## **2.4 Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников**

Работа с родителями.

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

Основные формы взаимодействия с семьей.

Знакомство с семьей: встречи, анкетирование.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

Образование родителей: проведение мастер классов для родителей, создание библиотеки.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской деятельности.

«Физическая культура»

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

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту: привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику ( это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку)

Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячи, скакалки, лыжи, коньки, велосипед и т.д); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих телепрограмм.

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

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

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и развлечениях и других мероприятиях, организуемых в детском саду.3. организационный раздел программы

## **3.1 Описание условий реализации Программы**

В детском саду имеется 2 зала, они предназначены для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений. Для проведения утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

#### **Материально техническое оснащение**

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Гантели детские
2	Дуга малая
3	Дуга большая
4	Мат
5	Канат
6	Кегли
7	Мячи малого размера
8	Мячи большого размера
9	Гимнастическая доска
10	Массажные мячики
11	Обручи большого диаметра
12	Обручи малого диаметра
13	Стенка гимнастическая
14	Скакалки
15	Степ платформы
16	Беговые дорожки
17	Велотренажеры
18	Батут
19	Кольцебросы
20	Фитболы

#### **Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

##### **Физическое развитие**

Васильева М.А., Гербова В.В, Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду

Козырева О.В. Оздоровительно - развивающие игры для дошкольников.(Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре «Просвещение 2007г)

Организация двигательной деятельности в детском саду. Т.Е.Харченко. Детство-пресс2009

Здоровьесберегающие технологии. И.Ю.Соколова Москва 2006

Подвижные игры и игровые упражнения. М.Ф.Литвинова Линка - пресс 2005

Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду А.И.Фомина. Просвещение 2011

##### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

##### **Дополнительная литература**

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет» Курилова.- М: Вентана – Граф, 2015

##### **3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Наличие традиционных событий. Праздников. Мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообщества людей. Учат прогнозировать развитие событий выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников – необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском саде, как о родном общем доме. Где каждый ребенок любим и уважаем. На этапе. Когда детский сад только начинает функционировать. Важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

Досуг «Осенние веселые старты»

Новогодний праздник

Досуг «Зимние забавы»

Досуг «Веселые старты для мальчиков»

Досуг «Веселые старты для девочек»

Праздник «День здоровья»

Досуг «Дружная семейка»

Праздник «Лето»