

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №7»
Камышловского городского округа
группы дошкольного образования «Семицветик»
Адрес: 624864 Свердловская область, г. Камышлов, Красных Партизан, 2а

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 13.08.2019г

Утверждена
приказом директора
МАОУ «Школа № 7» КГО
№ 149 от 01.09.2015г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по освоению модуля «Физическое развитие» основной
образовательной программы дошкольного образования в 1
младшей и подготовительной группах общеразвивающей
направленности МАОУ «Школа №7» КГО

Составитель:
Темяковская О.Ю.
Инструктор
по физической культуре

Содержание:

1.Целевой раздел

Паспорт программы

1.1 Пояснительная записка.

1.1.1 Введение

1.1.2 Цели и задачи реализации программы

1.1.3 Принципы и подходы к формированию программы

1.1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

1.1.5 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы ДО.

2.Содержательный раздел.

2.1 Особенности образовательной деятельности.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения

2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников, с социальными партнерами, со специалистами ДОУ

2.5 Комплексно-тематическое планирование

3. Организационный раздел.

3.1 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.1.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

3.2 Учебный план образовательной деятельности

3.3 Расписание непрерывной образовательной деятельности

3.4 Планирование воспитательно-образовательного процесса

3.5 Мониторинг образовательного процесса

3.6. Государственные требования к уровню физической подготовки к выполнению нормативов ГТО

Список литературы

1.Целевой раздел

Паспорт программы

Наименование программы: Учебная рабочая программа по физическому развитию в МАОУ «Школа № 7» КГО с детьми третьего гожа жизни (1 младшая группа) и седьмого года жизни (подготовительная группа).

Основание для разработки программы:

***Международные правовые акты:**

- Конвенция о правах ребенка
- Декларация прав ребенка

***Закон РФ и документами правительства РФ:**

- ст.30 Конституция РФ ст.7,9,12,14,17,18,28,32,33
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;
- «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 (с измен.и доп.);
- «Национальная доктрина образования» (одобрена постановлением Правительства РФ от 30.06.2000г.)
- Устав МАОУ «Школа № 7» КГО;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАОУ «Школа №7» КГО

*** Документы Федеральных служб**

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26)

***Нормативно-правовые документы Минобразования России:**

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Цель программы:

- Гармоничное физическое развитие
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой
- Формирование основ здорового образа жизни

Задачи программы:

***Оздоровительные**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма,
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

***Образовательные**

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребенком элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

***Воспитательные**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
- разностороннее и гармоничное развитие ребенка
- привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества)

Ожидаемые результаты:

- Положительная динамика здоровья воспитанников
- Повышен уровень развития физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость)
- Повышен уровень усвоения детьми двигательных навыков и умений
- Результативное участие воспитанников в спортивных мероприятиях и конкурсах различного уровня.

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. Введение

Учебная рабочая программа инструктора по физическому развитию разработана на основе: Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой). Учебная рабочая программа обеспечивает современное качество образования согласно потребностям личности, общества и государства. Она включает в себя следующие компоненты: федеральный, национально – региональный и локальный, т.е. компонент дошкольного учреждения, в котором реализуется составленная программа. Национально – региональный компонент (в дальнейшем именуемый и как региональный) отражает образовательное пространство, которое обозначается понятием Уральского округа, Свердловская область. Содержание и объем регионального компонента определяются природно – экологическим, географо – демографическим, этническим, социально – экономическим и историко – культурным своеобразием региона, включаются как обязательный минимум в содержание занятий общегосударственного значения. В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ОУ, мониторинг по выявлению интегративных качеств ребенка, учебный план.

В программе выделена образовательная область «Физическое развитие». Здоровье детей - богатство нации, этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня не просто актуален, он самый главный. Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических недостатков.

Одним из важных средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура, правильно организованное физическое воспитание способствует гармоническому развитию ребенка.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека, время первоначального становления личности, формирование основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому программа создавалась как программа обогащенного развития детей дошкольного возраста, где предусматривается валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

Основные виды занятий проводятся 3 раза в неделю в первую половину дня. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность.

Главное для самых маленьких – доставить им как можно больше удовольствия, научить использовать пространство зала и площадки.

В старшем дошкольном возрасте кроме физической подготовленности необходима реализация интересов детей к спортивным играм, раскрытие двигательных способностей и воспитание самостоятельности.

Содержание занятий вариативное:

- ✓ занятия, состоящие из набора подвижных игр разной интенсивности;
- ✓ занятия, включающие элементы спортивных игр и упражнений;
- ✓ занятия в форме круговой тренировки в основных видах движения;
- ✓ занятия в традиционной форме.

Основные требования к проводимым занятиям – систематичность с постепенным усложнением и повышением требований к качеству их выполнения.

1.1.2. Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью** физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей.

Воспитательные задачи, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Первая младшая группа (дети третьего года жизни).

Содержание образовательной области „Физическая культура" у детей первой младшей группы направлено на достижение целей формирования интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У детей первой младшей группы на занятиях необходимо формировать:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина),

правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы ДО

	Дети третьего года жизни	Седьмой год жизни
О чем узнают дети	Дети узнают о формировании начальных представлений о здоровом образе жизни: -имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище; -владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.
Что осваивают дети	-Умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; -умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; -действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения вовремя ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; -умеет ползать, лазать; -может разнообразно действовать с мячом	Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы

	<p>(брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);</p> <p>-умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.
<p>Итоги освоения программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. -проявляет настойчивость в достижении результата своих действий; -стремится к общению и воспринимает 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

	<p>смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;</p> <p>–проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;</p> <p>-в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;</p> <p>–проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;</p> <p>–с удовольствием двигается;</p> <p>–ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и т.д.)</p>	<p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	---	---

2.Содержательный раздел

2.1 Особенности образовательной деятельности.

Дошкольный возраст является базисным в формировании **физического** здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента **физической** культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к **физическим упражнениям и играм**, к закалывающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в **области физической культуры**;
- начальные навыки школы естественных движений **общеразвивающего характера**, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (*играх, танцах, праздниках*) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Образовательная область *«Физическое развитие»* включает приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (*ходьба, бег, мягкие прыжки*). 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).

Конкретное содержание образовательной области *«Физическое развитие»* зависит от возраста детей и реализуется в определённых видах деятельности: это непосредственное эмоциональное общение с взрослым, манипулирование с предметами и познавательно-исследовательские действия, восприятие музыки, детских песен и стихов, двигательная активность и тактильно-двигательные игры; совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, самообслуживание и действия с бытовыми предметами-орудиями (ложка, савок, лопатка и пр., восприятие смысла музыки, сказок, стихов,

двигательная активность, а также игры с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками, познавательная-исследовательская (исследования объектов окружающего мира, двигательная (*овладение основными движениями*)) формы активности ребенка.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Возраст детей от 2 лет до 3 лет: продолжительность не более 10 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

Согласно принципу интеграции физическое развитие осуществляется и в других областях:

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

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

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы

и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

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

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик с учетом регионального компонента и особенностей образовательного учреждения

Региональный компонент строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории. Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого

позволяет выпускникам ДОО адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Реализация регионального компонента в образовательной области «Физическое развитие» осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями родного края:

- Традиционные для уральского региона виды спорта, спортивные игры.
 - Способы закаливания с учетом особенностей Свердловской области.
 - Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности.
 - Традиционные для Уральского региона продукты питания и блюда. Национальная кухня.
 - Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Свердловской области.
- Наличие в программе регионального компонента, а именно приобщение детей к традициям народов Урала посредством национальных подвижных игр, способствуют воспитанию у дошкольников толерантности к представителям других национальностей, развитию чувства гордости за свою культуру.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников, с социальными партнерами, со специалистами ОУ

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптацией их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Познакомить родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
3. Совместно с медицинским работником изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей и т.п.);
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

2.5 Комплексно-тематическое планирование

1 младшая группа (2-3 года)

сроки	Тема	Содержание	Итоговые мероприятия
1-2 неделя	«Детский	Адаптировать детей к условиям детского	

сентября	сад»	сада.Познакомить с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка (помещением и оборудованием группы: личный шкафчик, кровать, игрушки и пр.). Познакомить с детьми, воспитателем. Способствовать формированию положительных эмоций по отношению к детскому саду, воспитателю, детям.	
3-4 неделя сентября	«Осень в родном краю»	Формирование элементарных представлений об осени в родном краю (сезонные изменения в природе, одежда людей); первичные представления о сборе урожая, об овощах и фруктах, ягодах, выращиваемых на Урале. Знакомство с особенностями поведения лесных зверей и птиц родного края осенью.	Развлечение «В гостях у Осени». Выставка семейных поделок из даров природы «Осенние фантазии»
1-2 неделя октября	«Я в мире человек»	Формировать представления о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени, имен членов семьи. Формировать навык называть воспитателя по имени и отчеству. Формировать первичное понимание того, что такое хорошо и что такое плохо; начальные представления о здоровом образе жизни.	Фотовыставка «Вот какие мы».
3-4 неделя октября-1 неделя ноября	«Мой город Камышло в»	Дать элементарные представления о родном городе. Познакомить с его названием, объектами (улица, дом, магазин, больница); «городскими» профессиями (врач, продавец, милиционер).	Фотовыставка «Любимый уголок родного города»
2-4 неделя ноября	«Азбука безопасности»	Знакомить с элементарными правилами безопасного поведения в природе (не подходить к незнакомым животным, не гладить, не дразнить их; не рвать и не брать в рот растения и пр.) Формировать первичные представления о машинах, улице, дороге. Знакомить с правилами безопасного обращения с предметами Знакомить с понятиями «можно- нельзя», «опасно».Формировать представления о правилах безопасного поведения в играх с песком и водой.	Кукольный театр.
1-4 неделя декабря	«Новогодний праздник»	Формировать представления о новогоднем празднике. Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	Новогодний праздник. Выставка совместного творчества родителей и детей «Символ года»

1 – 11 января – новогодние каникулы			
3-5 неделя января	«Зима»	Формировать элементарные представления о зиме (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц зимой.	Фотовыставка «Зимние развлечения» Выставка детского творчества
1-3 неделя февраля	«День защитника Отечества»	Формировать первичные представления о празднике «День защитника Отечества», гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми).	Фотовыставка «Наши папы-защитники» Папин праздник
4 неделя февраля-1 неделя марта	«Мамин день»	Формировать первичные представления о празднике . Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	Фотовыставка «Вот какие наши мамы» Мамин праздник.
2-4 неделя марта	«Народные игрушки»	Знакомить с народным творчеством Урала на примере народных игрушек. Формировать представление о народной глиняной игрушке, матрешке.	Выставка совместного творчества родителей и детей «Кукла своими руками»
1-4 неделя апреля	«Весна»	Формировать элементарные представления о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц весной.	Праздник «Весна» Выставка детского творчества
1-4 неделя мая	«Лето»	Формировать элементарные представления о лете (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах, об овощах, фруктах, ягодах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц летом. Познакомить с некоторыми животными жарких стран.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето»

Подготовительная группа (6-7 лет)

Сроки	Тема	Содержание	Итоговые мероприятия
1 – 2 неделя сентября	«День знаний»	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам. Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д.	Праздник «День знаний»

		Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности.	
3-4неделя сентября	«Осень на Урале»	Расширять знания детей об осени родного края. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе; о временах года, последовательности месяцев в году. Воспитывать бережное отношение к природе. Расширять представления детей об особенностях отображения осени в произведениях искусства местных художников. Развивать интерес к изображению осенних явлений в рисунках, аппликации. Расширять знания о творческих профессиях.	Праздник «Осенины» Выставка детского творчества «Уральская осень» Выставка семейных поделок из даров природы «Осенние фантазии».
1-2 неделя октября	«Мой город Камышлов, моя страна, моя планета»	Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями нашего города. Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны. Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом, на Земле много разных стран, важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции.	Видеоролик «Мой Камышлов», оформление альбома «Достопримечательности Камышлова» Выставка детского творчества «Мой Камышлов»
3-4неделя октября	«День народног о единства»	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках. Сообщать детям элементарные сведения об истории России. Углублять и уточнять представления о Родине — России. Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения. Закреплять знания о флаге, гербе и гимне России. Расширять представления о Москве — главном городе, столице России. Рассказывать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса. Воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям.	Праздник «День народного единства» Выставка детского творчества
1-4 неделя ноября	«Азбука безопасно сти»	Познакомить детей с улицей, её особенностями (проезжая часть, тротуар, пешеходный переход), с основными правилами уличного движения (люди ходят по тротуарам, переходят улицу только при разрешающем сигнале светофора, машины ездят по проезжей части, играть на дорогах или вблизи от них нельзя). Знакомство с сигналами светофора, с дорожными знаками, предназначенными для водителей и пешеходов. Закреплять правила поведения в качестве пассажира и пешехода.	Развлечение по ПДД Развлечение по ПДД Выступление агитбригад школьников.

		<p>Расширять представление об опасных для жизни и здоровья предметах и ситуациях, с которыми дети встречаются и сталкиваются на улице, в быту. Учить устанавливать взаимосвязь между неправильным обращением с тем или иным предметом, неправильным поведением и возможными последствиями для жизни и здоровья.</p> <p>Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать положительную самооценку.</p>	
1 -4 неделя декабря	«Новый год»	<p>Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Поддерживать чувство удовлетворения, возникающее при участии в коллективной предпраздничной деятельности.</p> <p>Знакомить с основами праздничной культуры.</p> <p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.</p> <p>Поощрять стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками.</p> <p>Продолжать знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.</p>	<p>Праздник «Новый год»</p> <p>Выставка детского творчества.</p> <p>Выставка совместного творчества родителей и детей «Символ года»</p>
1 – 11 января – новогодние каникулы			
3-4 неделя января	«Зима»	<p>Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта.</p> <p>Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.</p> <p>Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом.</p> <p>Продолжать знакомить с природой Арктики и Антарктики.</p> <p>Формировать представления об особенностях зимы в разных широтах и в разных полушариях Земли.</p>	<p>Выставка детского творчества.</p> <p>Спортивное развлечение «Мы мороза не боимся»</p> <p>Фотовыставка «Зимние развлечения»</p>
1 -3 неделя февраля	«Герои Урала, герои страны»	<p>Расширять знания о героях Урала, героях, именами которых названы улицы нашего города. Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину.</p> <p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к малой родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой, с войсками, которые</p>	<p>Праздник «День защитника отечества»</p> <p>Фотовыставка «Наши папы-защитники»</p> <p>Выставка детского творчества.</p> <p>Оформление альбома «Герои Урала»</p>

		находятся на территории Урала. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.	
4 неделя февраля – 1 неделя марта	«Международный женский день»	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, формировать потребность радовать близких добрыми делами.	Праздник «8 марта» Выставка детского творчества. Фотовыставка «Мамины помощники»
2-4 неделя марта	Народная культура и традиции	Продолжать знакомить с народными традициями и обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством (Городец. Полхов-Майдан, Гжель). .Расширять представления о народных игрушках, о русской избе и ее убранстве, предметах быта, одежде. Знакомство с народными промыслами Урала, способах художественного оформления быта (уральская роспись по дереву, нижнетагильская роспись, каслинское литье и др.) на примерах народов Урала.	Масленичные забавы. Презентация «Народные умельцы Урала»
1-2 неделя апреля	«Космос»	Закреплять у детей понятие «космос», «космическое пространство», «космонавт», что представляет собой Солнечная система. Закрепить понятие «Вселенная». Ввести понятия «планеты», «кометы».	Выставка детского творчества
3 неделя апреля	«Весна»	Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе.	Выставка детского творчества Праздник «День Земли»
4 неделя апреля – 1 неделя мая	«День Победы»	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне.	Праздник «День Победы» Выставка детского творчества

		<p>Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны.</p> <p>Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей.</p> <p>Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны.</p>	
2-4 неделя мая	«До свидания детский сад, здравствуй школа!»	<p>Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу.</p> <p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс.</p>	<p>Праздник «До свидания, детский сад!»</p> <p>Спортивный праздник «Здравствуй, лето»</p>

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

При работе с детьми в группах используется пособие к примерной общеобразовательной программе ДО «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. М.: Мозаика – Синтез, 2014).

В дошкольном учреждении созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. Для этого оборудован физкультурный зал.

Оснащение физкультурного зала

Площадь помещения: 50,5 кв.м.

№п/п	Спортивный инвентарь, имеющийся в наличии	2019-2020 учебный год
	Спортивные игры	
1	Мячи резиновые большие и малые	
2	Мячи баскетбольные	
3	Мячи футбольные	
4	Насосы для накачивания мячей	
5	Эстафетные палочки	
6	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	
7	Сетка волейбольная	
	Лёгкая атлетика	

1	Свисток
2	Скакалки
3	Секундомер
4	Малые резиновые мячи для метания
5	Стойка для прыжков в высоту (комплект)
6	Перекладина (пристенная)
7	Мешочки с песком
8	Кегли
9	Канат для лазания
10	Канат для перетягивания
Гимнастика	
1	Стенка гимнастическая
2	Скамейка гимнастическая
3	Маты гимнастические
4	Коврики гимнастические
5	Бревно напольное гимнастическое
6	Палки гимнастические
7	Флажки+гимнастические ленты
Лыжная подготовка	
1	Коньки
2	Лыжи+палки+ботинки

3.1.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Развивающая предметно-пространственная среда

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически-привлекательная.

Среда стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики.

Все предметы в физкультурном зале находятся на определенном месте и доступны для воспитанников. Мячи, палки, мешочки с песком, кегли имеются в достаточном количестве на каждого воспитанника.

После каждого занятия проводится влажная уборка. В зале поддерживается оптимальная температура и соблюдается режим проветривания.

Безопасность среды в каждой группе и зале соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.2 Учебный план образовательной деятельности

Учебный план групп дошкольного образования МАОУ «Школа№7» КГО на 2019-2020 учебный год

Организация образовательной деятельности			
Направление развития	Вид образовательной деятельности	Периодичность (в неделю)	
		1 младшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	2
	Физическая культура на воздухе	1	1
Социально-коммуникативное развитие	Социализация, развитие общения, формирование основ безопасности	*	*
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	1	2
	Ознакомление с окружающим миром	*	1

	Познавательно-исследовательская деятельность	-	1
Речевое развитие	Развитие речи	2	2
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	1	2
	Лепка	1	1 раз в 2 недели
	Аппликация	-	1 раз в 27 недели
	Музыка	2	2
Итого:		10	14
Образовательная деятельность в режимных моментах			
Утренняя гимнастика		ежедневно	ежедневно
Закаливающие процедуры		ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры		ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы		ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы		ежедневно	ежедневно
Прогулки		ежедневно	ежедневно
Дежурства		ежедневно	ежедневно
Дидактические игры		ежедневно	ежедневно

Условные обозначения:

*- образовательная деятельность реализуется через различные виды детской деятельности - как в специально организованных, так и в режимных моментах.

**План мероприятий инструктора по ФИЗО
групп дошкольного образования
МАОУ «Школа №7» КГО
на 2019-2020 учебный год**

месяц	Мероприятия
сентябрь	«День Здоровья»
январь	«Мы мороза не боимся»
март	«Масленичные забавы»
май	«Зарничка»

3.3 Расписание непрерывной образовательной деятельности

**Расписание непрерывной образовательной деятельности
детей 1 младшей группы
2019-2020 учебный год**

Образовательная область	Вид образовательной деятельности	Время
Понедельник		
1. Физическое развитие	Физическая культура	8.40-8.50

2.Речевое развитие	Развитие речи (восприятие художественной литературы)	9.00-9.10
Вторник		
1.Художественно-эстетическое развитие	Музыка	8.40-8.50
2.Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.00-9.10.
Среда		
1.Физическое развитие	Физическая культура	8.40-8.50
2.Речевое развитие	Развитие речи (восприятие художественной литературы)	9.00-9.10
Четверг		
1.Художественно-эстетическое развитие	Музыка	8.40-8.50
2.Художественно-эстетическое развитие	Рисование	9.00-9.10
Пятница		
1.Художественно-эстетическое развитие	Лепка	8.40-8.50
2.Физическое развитие	Физическая культура (на воздухе)	10.10-10.20

**Расписание непрерывной образовательной деятельности
детей подготовительной к школе группы
2019-2020 учебный год**

Направление развития	Вид образовательной деятельности	Время
Понедельник		
1.Физическое развитие	Физическая культура	9.00-9.30
2.Познавательное развитие	Ознакомление с окружающим миром	9.40-10.10
Вторник		
1.Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.30
2.Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.40-10.10
3.Речевое развитие	Развитие речи	15.30-16.00
Среда		
1.Речевое развитие	Развитие речи (подготовка к обучению грамоте)	9.00-9.30
2.Физическое развитие	Физическая культура	9.40-10.10

3.Художественно-эстетическое развитие	Рисование	15.30-16.00
Четверг		
1.Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.30
2.Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)	9.40-10.10
3.Художественно-эстетическое развитие	Лепка/аппликация	15.30-16.00
Пятница		
1.Художественно-эстетическое развитие	Рисование	9.00-9.30
2.Физическое развитие	Физическая культура (на воздухе)	10.30-11.00
3.Познавательное развитие	Познавательно-исследовательская деятельность	15.30-16.00

3.4. Планирование воспитательно-образовательного процесса

Комплексно-тематическое планирование в группе детей первой младшей группы Пояснительная записка.

В год проводится 108 занятия, по три занятия в неделю. Длительность каждого занятия 10 минут. Занятия проводятся со всей группой. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения. К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются в большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать основные виды движения в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей;
2. Обращать внимание на улучшение координации движений, их экономичности и ритмичности;
3. Развивать умение соблюдать заданное направление движения, уметь изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, расположением педагога; прекращать или начинать движение, переходя от одних движений к другим;
4. Приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать всем дружно, совместно играть в подвижные игры;
5. Выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого;
6. Большое внимание уделять самостоятельности детей в двигательных действиях.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
3. Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.
4. Формировать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать познавательные интересы и расширять кругозор маленького ребенка, воспитывать зачатки волевых и других черт характера.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки, парами держась за руки, в разных направлениях. Ходьба по дорожке шириной 20см, ходьба между предметами. В колонне друг за другом небольшими группами и всей группой. Приставной шаг в сторону.

Бег. Бег стайкой на расстояние 10м, бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой, за предметом или с ним, в колонне небольшими группами и всей группой, по кругу, между двумя линиями, в медленном темпе до 30-40сек., в быстром темпе, в переменном темпе. Бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча с горки или ската и бег за ним. Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1-1,5м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками через сетку. Бросание маленького мяча одной рукой (правой или левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5м. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель, маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой, маленького мяча с расстояния до 1м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в разных направлениях, к предмету (расстояние 3-4м), по дорожке между двумя линиями. Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см. Переползание через бревно, лежащее на полу. Лазание по стремянке произвольно. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спуск с нее любым удобным способом.

Прыжки. Ритмичные приседания и выпрямления. Подпрыгивания на двух ногах, прыжки вверх. Прыжок на 2 ногах, пытаясь продвигаться вперед, в длину с места (через линию, палочку), в глубину. Равновесие.

Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20см, длина 2-2,5м), по доске, положенной на землю, по наклонной доске

шириной 25см (один конец приподнят на высоту 15-20см). Влезание на табурет (высота 25см) и спуск с него. Перешагивания через препятствие (высота 10-15см). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см одна от другой. Перешагивание с ящика на ящик (50x50, высота 15см), из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке, на четвереньках по доске, положенной на пол. Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20см один от другого. Медленное кружение на месте.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны. Махи кистями, руками вперед и назад. Перекладывание предмета из одной руки в другую. Потягивание вверх, вперед, в стороны прямых рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Комплексно-тематическое планирование в группе детей первой младшей группы (2-3 года)

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
Сентябрь				
Задачи: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Выявить уровень развития двигательных качеств детей (осеннее тестирование по плану).				
Вводная	Ходьба: в одном направлении всей группой, в колонне по одному. Ходьба с заданиями. Бег за инструктором по ФК: «Бегите ко мне», «Догони мяч».			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С ленточками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 2,5м, ширина – 25 см) 2. Ходьба по мостику (длина 3 м)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения: стоя на коленях. 2. Прокатывание мяча друг другу из и.п: сед ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами.
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Горячий мяч»	«По ровненькой дорожке», «Цветы».	«Наседка и цыплята» «Большое дерево»	«Догони мяч» «Огуречик»
Малоподвижные игры	Ходьба за инструктором ФК стайкой с игрушками в руках.	Ходьба за одним ребенком у которого в руках игрушка	«Найди монету»	«Море волнуется»
Октябрь				
Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; Развивать навыки энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу. Тестирование уровня развития двигательных качеств детей (по плану)				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания: «Лягушки», «Дерево», «гном». Ходьба и бег по кругу по ориентирам. Ходьба по одному, ходьба на носках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении, прокатывание мяча по скамейке - двумя руками энергично отталкивая;	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках: - прямо по прямой 5м - «змейкой» между предметами	1. Ползание на четвереньках по кругу 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15 мс) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2 м

	-до ориентира.			
Подвижные игры	«Горячий мяч», «Воробушки и кот»	«Фрукты с мячом», «Поймай комара»	«Попади в круг» «Собери урожай»	«Букашки и паук»
Малоподвижные игры	«Назови фрукты»	«Найди мяч»	«Динозавр»	«Прекрасные цветы»

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: их обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание «Бабочки», «Винни Пух», «Ослик», «Великаны». В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках и носках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	С обручем	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Прыжки из обруча в обруч (3 обруча) 2. Прокатывание мячей под дугой.	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках «Туннель». 2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	«Мыши и кот», «Посади овощи и собери их», «Дождик»	«Воробушки и кот»	«Мышеловка»	«Цветные домики»
Малоподвижные игры	«Назови цвет»	«Где спрятался мышонок?»	«Тишина»	«Карусель»

Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; Упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навыки приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезание под дугу, не задевая их.

Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С веревочкой	С султанчиком
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через гимнастическую палку	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляясь на мат) 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из и.п. сед ноги врозь	1. Подлезание под дугу. 2. Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. подлезание под дугой. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.
Подвижные игры	«Снежиночки-пушиночки»	«Холодный ком», «Кролики и волк»	«Кто кинет дальше мешочек»	«Медвежонок», «Кто быстрее бросит»

				мешочек» «Снежки»
Малоподвижные игры	«Лошадки»	«Пузырь»	«Красный колпачек»	«Динозавр»
Январь				
Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, упражнять в ходьбе и бег враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета, в подлезании под дугу, развивать глазомер и ловкость, учить сохранять равновесие в ходьбе и беге на ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.				
Вводная	Построение в колонну, в круг. Построение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по сигналу «стоп».			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	С кубиком	С гимн. палкой
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное 3. Прокатывание мяча под дугу. Подлезание под шнур.	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Подлезание под дуги 3. Ходьба по ребристой доске 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске 3. Ходьба по кирпичикам.
Подвижные игры	«Найди свой цвет», «Снежиночки-пушиночки»	«Мышеловка», «карусель»	«Найди свое место»	«Попади в круг»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок»	«Ходьба парами»	«рыбалка» - стрейчинг	«парашютисты» - укрепление мышц спины.
Февраль				
Задачи: Упражнять в ходьбе и беге выполнением заданий по сигналу, учить приземляться мягко после прыжков. Энергично отталкивать мяч при прокатывании его по прямой, упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, учить перебрасывать мячи через скамейку, закреплять навык ходьбы через рейки лестницы.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики. Бег враспынную. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	С платочками	С султанчиками	С кубиком	С гимн. палкой
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание	1. Прыжки со скамьи 2. Бросок мяча друг другу от груди. 3. Подлезание под дуги.	1. Перебрасывание мяча через шнур. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание под дуги	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой. 3. Ходьба с перешагиванием через гимнастические палочки боком.

	мяча двумя руками в прямом направлении. 4.Хожение по веревочке.			4.Прыжки через веревочку с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Трамвай»	«Автомобили»	«Солнце и лужа»	«Кот, кот, где ты спишь?»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному «паровозик»	«Назови имя»	«Мишка»	«Острова»
Март				
Задачи: Учить прыжкам в длину с места. Правильному хвату за рейки при лазании, упражнять в ходьбе парами, бег в рассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу, разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками, упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.				
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары с помощью инструктора ФК, ходьба парами, бег в рассыпную, ходьба и бег по кругу со сменой направления			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	массажными мячиками
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием реки лестницы, положенной на пол 2. прыжки вперед через гимнастические палки 3.прыжки в длину. 4.ходжение по гимнастической скамье с мешочком на голове	1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамье на животе, держась за нее руками. 3.Ползание по гимнастической скамье на четвереньках	1.Лазание по наклонной лестнице со страховкой. 2.ходьба с перешагиванием через гимнастические палки 3.Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой), 4.Прокатывание мячей через дугу.	1.Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая кубики, руки на поясе. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по гимнастической скамье, руки за спиной (следить за осанкой). 4 прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см
Подвижные игры	«Солнце-лужа»	«паук и насекомые»	«птицелов»	«огуречик»
Малоподвижные игры	«паутина»	«пчелы и паук»	«пузырь»	«совушка»
Апрель				
Задачи: Учить приземляться на обе ноги, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в прыжках в длину с места, бросании мяча о пол, беге в колонне, ходьбе и ползании по скамье, формировать осанку, закрепить навык прыгать через шнур, ползание по скамье, учить ходить приставными шагами вперед.				
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора ФК, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, ходьба приставным шагом вперед.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой	С султанчиком
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке на	1.Ползание по гимнастической	1.Ходьба по гимнастической	1.Влезание на наклонную

	носках. 2.Прыжки в длину с места. 3.Бросание мяча в пол и ловля его двумя руками.	скамейке на четвереньках. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Влезание на наклонную лестницу. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	скамейке, руки за головой. 2.Перепрыгивание через шнур. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4.Влезание на наклонную лестницу.	лесенку. 2.Ходьба по гимнастической скамье приседанием по центру. 3.Ходьба по скамье с мешочком на голове. 4.Ползание по гимнастической скамье на животе, держась руками за нее, ноги прямые.
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Птицелов»	«Лягушки-поскакушки»	«Дождик»
Малоподвижные игры	«Где спрятали»	«Лазер»	«Динозавр»	«Цветы»

Май

Задачи: учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке на животе, закреплять умение влезать по наклонной лесенке. **Выявить уровень развития двигательных качеств детей (весеннее тестирование по плану).**

Вводная	Ходьба и бег враспынную, ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий: «Лошадки», «Лягушки», «лилипуты». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, ходьба по канату.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	С веревочкой
Основные виды движений	1.Ходьба по скамейке, перешагивая кубики. 2.Перепрыгивание через гимнастические палки. 3.Прыжки между кеглями. 4. ходьба по ребристой доке.	1.Перепрыгивание через гимнастические палки 2. прокатывание мяча под дугой, ползание на животе на мате. 3.Бросание мяча в корзину	1.Ходьба по гимнастической скамейке, боком. 2.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 3.Влезание на наклонную лесенку.	1.Влезание на наклонную лесенку. 2. Бросание мешочка в обруч. 3.Игровое задание: подлезание под дугу не касаясь руками пола
Подвижные игры	«курочка и цыплята»	«Горячий мяч»	«болото»	«Бедные котята и повар»
Малоподвижные игры	Найди монеты	«цветы»	«Каравай»	«Гном»

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной к школе группы

Пояснительная записка

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной культуры.

Раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» предусмотрены: занятия, спортивные, подвижные игры, народные игры, спортивные упражнения.

В год проводится 108 занятия, по три занятия в неделю. Длительность каждого занятия 30 минут. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиваться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Задачи:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, оценка движений других детей);
- закрепление умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* способы перестроения.

2. *Общеразвивающие упражнения:*

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. *Основные движения:*

- в беге - работу рук;
- в прыжках – плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании – энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании – ритмичность при подъеме и спуске.

4. *Подвижные и спортивные игры:*

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. *Спортивные упражнения:*

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.

Двигательные умения:

Самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из- за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъем и спуск с горы.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний. Ребенок 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 физическим упражнениям устойчивый.

Высокий. Ребенок результативно, уверенно, мягко выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Календарно – тематическое планирование

		Занятие 1 (зал)	Занятие 2 (зал)	Занятие 3 (улица)
СЕНТЯБРЬ	1 неделя	<p>Сдача нормативов ГТО. Задачи: упражнять детей в беге, умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Контрольно – проверочное: -наклон туловища вперед стоя на полу -сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) -подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) Игра: подвижная игра «Ловишки» (стр.9-20)</p>	<p>Сдача нормативов ГТО. Контрольно – проверочное: -челночный бег 3*10 м (с) -прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Игра: подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Контрольно – проверочное: -бег на дистанцию 1 км без учета времени (выносливость) -метание набивного мешочка вдаль правой и левой рукой Игра: подвижная игра «Вершки и корешки»</p>
	2 неделя	<p>Сдача нормативов ГТО. Контрольно – проверочное: -подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.) -отбивание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.) Игра: подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p>Контрольно – проверочное: -кол-во приседаний за 30 сек -подъем туловища из положения лежа -бег 10 м между фишками (сек) -прыжки через скакалку Игра: подвижная игра «Летает не летает»</p>	<p>Контрольно – проверочное: -бег на 30 м со старта -удержание равновесия на одной ноге (с) Игра: подвижная игра «Совушка»</p>
	3 неделя	<p>Оборудование: кубики, малый мяч, гимнастическая скамейка Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля);</p>		<p>Оборудование: фишки-ориентиры, мячи Задачи: упражнять в чередовании ходьбы и бега;</p>

		развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке Игра: подвижная игра «Лиса и куры» (стр.15-16)	развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами Игра: подвижная игра «Эстафета с мячом»
	4 неделя	Оборудование: гимнастические палки, гимнастическая скамейка, обручи, шнуры Задачи: упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу физ инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Игра: подвижная игра «Не попадись» (стр.16-18)	Оборудование: мячи Задачи: повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках с мячом. Разучить игру «Круговая лапта» Игра: подвижная игра «Круговая лапта»
октябрь	1 неделя	Оборудование: фишки-ориентиры, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи малые Задачи: закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом Игра: подвижная игра «Перелет птиц» (стр.20-29)	Оборудование: фишки-островки, мячи, мешочки с песком Задачи: упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках Игра: подвижная игра «Не попадись»
	2 неделя	Оборудование: фишки-островки, обручи, гимнастические скамейки, мячи Задачи: 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 Игра: подвижная игра «Бездомный заяц» (стр.22-24)	Оборудование: обручи, набивные мешочки, скакалка Задачи: повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут); развивать точность броска; упражнять в прыжках Игра: подвижная игра «Эстафета с обручами»
	3 неделя	Оборудование: гимнастические скамейки, мячи, фишки-ориентиры Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры Игра: подвижная игра «пчелы и медведь» (стр.24-27)	Оборудование: мячи, фишки-островки Задачи: закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом Игра: подвижная игра «Успей выбежать»
	4 неделя	Оборудование: мячи, дуги для подлезания, фишки-ориентиры, гимнастическая скамейка, обручи, набивные мешочки Задачи: закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре Игра: подвижная игра «бездомный заяц» (стр.27-29)	Оборудование: мячи, фишки-ориентиры Задачи: повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в ловкости и передаче мяча Игра: подвижная игра «идем в гости»

НОЯБРЬ	1 неделя	<p>Оборудование: канат, скакалки, мячи, кегли</p> <p>Задачи: закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через скакалку; повторить эстафету с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «перетягивание каната» (стр.29-40)</p>	<p>Оборудование: фишки-ориентиры, мячи</p> <p>Задачи: развивать выносливость; повторить игровые упражнения с мячом и прыжках</p> <p>Игра: подвижная игра «Зверолов»</p>
	2 неделя	<p>Оборудование: скакалки, гимнастическая скамейка, мячи, кегли</p> <p>Задачи: 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</p> <p>Игра: подвижная игра «У кого мяч?» (стр.32-34)</p>	<p>Оборудование: мячи, фишки-ориентиры</p> <p>Задачи: закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «Горелки»</p>
	3 неделя	<p>Оборудование: кубики, мячи, дуги для подлезания, набивные мешочки, гимнастическая скамейка</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии</p> <p>Игра: подвижная игра «Попади в корзину» (стр.34-37)</p>	<p>Оборудование: мячи, кегли</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом</p> <p>Игра: подвижная игра «По местам»</p>
	4 неделя	<p>Оборудование: фишки-ориентиры, гимнастическая стенка, шнур, мячи</p> <p>Задачи: закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие</p> <p>Игра: подвижная игра «Пожарные на учении» (стр.37-39)</p>	<p>Оборудование: фишки-ориентиры, набивные мешочки, обручи</p> <p>Задачи: повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «Хитрая лиса»</p>
ДЕКАБРЬ	1 неделя	<p>Оборудование: набивные мешочки, фишки-ориентиры, мячи, гимнастическая скамейка, шнур</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «Стоп» (стр.40-49)</p>	<p>Оборудование: лыжи</p> <p>Задачи: способствовать восстановлению навыка ходьбы на лыжах ступающим, скользящим шагом</p> <p>Игра: подвижная игра «Кто быстрее повернется?» (стр.66-72)</p>
	2 неделя	<p>Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, ленты</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «салки с ленточкой»</p>	<p>Оборудование: лыжи</p> <p>Задачи: способствовать восстановлению навыка спуска и подъема «лесенкой» и овладению чувством ритмичной ходьбы. Развивать мышечную силу стопы и динамическое равновесие</p>

		(стр.42-44)	Игра: подвижная игра «Не урони! Подними!»
	3 неделя	Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка, набивные мешочки Задачи: повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии Игра: подвижная игра «арбуз» (стр.45-47)	Оборудование: лыжи Задачи: закреплять навыки скольжения на лыжах, поворота. Совершенствовать функции равновесия и координации движений при ходьбе на лыжах Игра: подвижная игра «На одной лыжне»
	4 неделя	Оборудование: гимнастическая скамейка, набивные мешочки Задачи: повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие Игра: подвижная игра «эстафета с мячом с расчетом на первый второй» (стр.47-49)	Оборудование: санки Задачи: учить управлять санками во время спуска с небольшого склона. Способствовать совершенствованию движений, ловкости. Побуждать к проявлению активности при организации двигательной деятельности Игра: подвижная игра «Веселые перевозчики»
ЯНВАРЬ	1 неделя	Оборудование: гимнастические палки, набивные мешочки, гимнастическая скамейка, фишки-островки, мячи, обручи Задачи: повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие Игра: подвижная игра «День и Ночь» (стр.49-58)	Оборудование: лыжи Задачи: продолжить развивать «чувство лыж», «чувство снега», чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу Игра: подвижная игра «Сороконожки»
	2 неделя	Оборудование: кубики, мячи, гимнастическая скамейка Задачи: повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке Игра: подвижная игра «Гуси-лебеди» (стр.52-54)	Оборудование: лыжи Задачи: упражнять в перекрестной координации рук и ног. Совершенствовать навык скользящего шага. Игра: подвижная игра «ходьба парами, тройками»
	3 неделя	Оборудование: шнуры, кубики, мячи, гимнастическая скамейка Задачи: упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур Игра: подвижная игра «Акулы» (стр.54-56)	Оборудование: лыжи Задачи: Совершенствовать навык скользящего шага. Закреплять гигиенические требования: при ходьбе на лыжах дышать через нос, обтирать лыжи тряпочкой после занятия Игра: подвижная игра «пройди не задень»

	4 неделя	<p>Оборудование: скакалки, гимнастическая скамейка</p> <p>Задачи: повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках</p> <p>Игра: подвижная игра «паук и мухи» (стр.57-58)</p>	<p>Оборудование: санки</p> <p>Задачи: учить спуску с горы с выполнением задания. Упражнять взбираться на гору, везя санки вдвоем.</p> <p>Игра: подвижная игра «веселые снежки»</p>
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	<p>Оборудование: обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, шнуры</p> <p>Задачи: упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер</p> <p>Игра: подвижная игра «Ключи» (стр.59-72)</p>	<p>Оборудование: лыжи</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать технику передвижения ступающим шагом</p> <p>Игра: подвижная игра «пройди не задень»</p>
	2 неделя	<p>Оборудование: гимнастические палки; мячи, дуги или шнур для подлезания</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу)</p> <p>Игра: подвижная игра «Два мороза» (стр.61-63)</p>	<p>Оборудование: лыжи</p> <p>Задачи: упражнять в устойчивом равновесии, координации, умении стабилизировать темп движения, преодолевать препятствия на пути</p> <p>Игра: подвижная игра «попробуй догони»</p>
	3 неделя	<p>Оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, набивные мешочки</p> <p>Задачи: повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания</p> <p>Игра: подвижная игра «Белки» (стр.63-65)</p>	<p>Оборудование: лыжи</p> <p>Задачи: закреплять умения овладеть правильным двигательным навыком: ступающим шагом, скользящим шагом в быстром темпе</p> <p>Игра: подвижная игра «поменяй флажки»</p>
	4 неделя	<p>Оборудование: мячи большого диаметра, кубики, гимнастическая скамейка, обручи</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки</p> <p>Игра: подвижная игра «Волк и зайцы» (стр.65-66)</p>	<p>Оборудование: санки</p> <p>Задачи: способствовать совершенствованию движений, ловкости, силы во время катания друг друга. Воспитывать желание помогать друг другу</p> <p>Игра: подвижная игра «эстафета пассажиров»</p>
МА вт	1	<p>Оборудование: мячи, гимнастическая скамейка</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между</p>	<p>Оборудование: мячи</p> <p>Задачи: повторить упражнения в</p>

		предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом Игра: подвижная игра «Пчелы и медведь» (стр.72-80)	беге на скорость, игровые задания с мячом Игра: подвижная игра «Лягушки в болоте»
	2 неделя	Оборудование: флажки, скакалки, мячи, шнур для подлезания, гимнастическая скамейка Задачи: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом Игра: подвижная игра «ловишки с мячом» (стр.74-76)	Оборудование: мячи Задачи: упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом Игра: подвижная игра «охотники и утки»
	3 неделя	Оборудование: гимнастические палки, набивные мешочки, гимнастическая скамейка, фишки-ориентиры Задачи: повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре Игра: подвижная игра «Волк во рву» (стр.76-79)	Оборудование: мячи, шнуры, обруч Задачи: упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом Игра: подвижная игра «Горелки»
	4 неделя	Оборудование: гимнастическая стенка, кубики, фишки-ориентиры, шнур для подлезания Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки Игра: подвижная игра «караси и щука» (стр.79-80)	Оборудование: мячи, шнур Задачи: повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом Игра: подвижная игра «ловля обезьян»
АПРЕЛЬ	1 неделя	Оборудование: кубики, мячи, гимнастическая скамейка, шнур Задачи: повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом Игра: подвижная игра «Хитрая лиса» (стр.81-88)	Оборудование: фишки-островки, мячи, обручи Задачи: повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками Игра: подвижная игра «охотники и утки»
	2 неделя	Оборудование: обручи, мячи, шнур для подлезания Задачи: повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Игра: подвижная игра «мышеловка» (стр.83-84)	Оборудование: набивные мешочки, мячи Задачи: повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках Игра: подвижная игра «передай мяч»
	3 неделя	Оборудование: набивные мешочки, гимнастическая скамейка, скакалка Задачи: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии Игра: подвижная игра «Совушка» (стр.84-87)	Оборудование: фишки-ориентиры, мячи Задачи: повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии Игра: подвижная игра «Догони пару»
	4	Оборудование: гимнастические скамейки, мячи,	Оборудование: мячи

		<p>набивные мешочки, фишки-ориентиры</p> <p>Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра «Салки с ленточкой» (стр.87-88)</p>	<p>Задачи: повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра по выбору детей</p>	
МАЙ	1 неделя	<p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>наклон туловища вперед стоя на полу</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</p> <p>подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)</p> <p>Игра: подвижная игра «Ловишки»</p>	<p>Сдача нормативов в ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>челночный бег 3*10 м (с)</p> <p>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</p> <p>Игра: подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>бег на дистанцию 1 км без учета времени (выносливость)</p> <p>метание набивного мешочка вдаль правой и левой рукой</p> <p>Игра: подвижная игра «Вершки и корешки»</p>
	2 неделя	<p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>отбивание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)</p> <p>Игра: подвижная игра «Догони свою пару»</p>	<p>Сдача нормативов в ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>кол-во приседаний за 30 сек</p> <p>подъем туловища из положения лежа</p> <p>бег 10 м между фишками (сек)</p> <p>прыжки через скакалку</p> <p>Игра: подвижная игра «Летает не летает»</p>	<p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Контрольно – проверочное:</p> <p>бег на 30 м со старта</p> <p>удержание равновесия на одной ноге (с)</p> <p>Игра: подвижная игра «Совушка»</p>

	3 неделя	<p>Оборудование: мячи, обручи, гимнастическая скамейка</p> <p>Задачи: повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку</p> <p>Игра: подвижная игра по выбору детей</p> <p>(стр.88-96)</p>	<p>Оборудование: скакалки</p> <p>Задачи:упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость, упражнять в прыжках через скакалку</p> <p>Игра: подвижная игра по выбору детей</p>
	4 неделя	<p>Оборудование: мячи, обручи</p> <p>Задачи:упражнять детей ходьбе и бегу со сменной темпа движения; повторить упражнение с мячом</p> <p>Игра: подвижная игра по выбору детей</p>	<p>Оборудование: мячи</p> <p>Задачи:упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить упражнения с мячом, в прыжках</p> <p>Игра: подвижная игра по выбору детей</p>

3.5 Мониторинг образовательной деятельности

Система оценки индивидуального развития (педагогическая диагностика) детей осуществляется в соответствии с ФГОС ДО, с учетом ООП ДО, на основании Положения № 14д «О системе оценки индивидуального развития воспитанников групп дошкольного образования МАОУ «Школа №7» КГО.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В соответствии с ФГОС система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы (далее система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке **итоговых** и **промежуточных** результатов, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга. Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижения детей.

Мониторинг осуществляется с целью оптимального построения образовательной работы с дошкольниками. В процессе мониторинга исследуются **физические** и **антропометрические** качества ребенка путем наблюдений, тестов. Данные по обследованию детей 2–7 лет будут не только характеризовать промежуточные результаты освоения Программы, но и являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной группе. Диагностику развития двухлетних детей в начале учебного года проводить нецелесообразно, поскольку в этот период наиболее важными являются задачи адаптации каждого ребенка к условиям ДОУ.

На протяжении всего периода освоения Программы (от 2 до 7 лет) формируются его отдельные составляющие – промежуточные результаты. Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. На протяжении всего дошкольного детства происходят их изменения, которые отражают возрастные и индивидуальные особенности детей и соответствия им деятельности педагога по реализации образовательных целей Программы.

Периодичность мониторинга установлена образовательным учреждением и обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов. Основная **задача мониторинга** – определить степень физического развития ребенка и влияние образовательного процесса организуемого в ДОУ. Мониторинг физического развития проводится инструктором физической культуры. Он основывается на базе достижения детьми промежуточных результатов. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту. Анализ диагностических карт позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группах детского сада.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

3.6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!» (ГТО) (утверждены приказом Минспорта России от 8 июля 2014 года № 575)

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Первая ступень ГТО:

ЦЕЛЬ: приобщение детей к спорту.

ЗАДАЧИ:

- Познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;

- Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества, необходимые в дальнейшей жизни;
- Развивать способность действовать коллективно, строго соблюдая правила соревнований;
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культуры и спортом; воспитывать дружеские отношения детей в группе.

1 ступень – возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком	115	120	140	110	115	135

	двумя ногами на полу (см)						
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* для бесснежных районов страны							
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	

	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

**для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимо количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Средние показатели физической подготовленности детей 3 - 7 лет

показатели	пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота (сек)						
бег 30 м	м	11.0-9.0	10.5-8.8	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
	д	12.0-9.5	10.7-8.7	9.8-8.3	8.9-7.7	8.7-7.3
челночный бег (3*10 м)	м	-	12.5-12.3	12.0-11.7	11.3-11.0	10.9-10.5
	д	-	12.7-12.5	12.2-11.9	11.5-11.2	11.1-10.7
Скоростно-силовые качества						
прыжок в длину с места (см)	м	58.0-70.0	63.0-73.0	77.0-91.0	86.5-100.0	100.0-113
	д	47.0-67.5	51.0-69.0	76.0-86.0	88.0-99.5	98.0-113
метание мешочка с песком вдаль правой рукой	м	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-4.7	4.4-6.8
метание мешочка с песком вдаль левой рукой	м	2.0-3.0	2.0-3.4	2.4-4.2	3.3-5.3	4.2-6.8
	д	1.3-1.9	1.8-2.8	2.5-3.5	3.0-4.7	3.0-5.6
подъем туловища из положения лежа	м		7-8	8-10	10-12	10-14
	д					
кол-во приседаний за 30 сек	м			20-22	22-24	23-26
	д			18-20	20-22	23-25
Гибкость						
наклон туловища вперед (см)	м		1-4	2-6	3-7	4-8
	д		3-7	4-8	5-9	6-10
Выносливость						
вис на согнутых руках (сек)	м			4.5-9.3	6.1-10.6	10.7-13.0
	д					
Ловкость						
бег 10 м между фишками (сек)	м		8.5-8.0	7.2-5.0	5.0-4.5	4.5-3.0
	д		9.5-9.0	8.0-7.0	6.0-5.0	4.8-4.0
Координационные способности						
статическое равновесие (сек), удержание равновесия на одной	м		3.3-5.1	7.0-10.8	20-50	40-60

ноге	д		5.2-8.1	9.4-14.2	30-60	50-60
подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)	м			15-20	26-40	35-40
	д					
отбивание и ловля мяча (кол-во раз за 30 сек.)	м			15-20	26-40	35-40
	д					
прыжки через скакалку	м			1-3	3-15	7-21
	д			2-5	3-20	15-45

Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.
2. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002.
3. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
5. Шалаева Г.П. Как устроено мое тело. – М.: АСТ: СЛОВО, 2010.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2009 – 2010.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2013.
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г.Кареева. – Волгоград: Учитель, 2012.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья / Андрей Левшинов. – М.: АСТ, 2011.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во 2 младшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
15. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
16. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой/ авт.-сост. Т.Г.Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
17. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред.пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
18. Физкультурно – оздоровительная работа детского сада. Методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.