

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 01.09.2020г.

Утверждена
приказом директора
МАОУ «Школа№7» КГО
№ 205 от 01.09.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по освоению модуля «Физическое развитие» основной
образовательной программы дошкольного образования
в 1 младшей и 2 младшей группах общеразвивающей
направленности МАОУ «Школа №7» КГО

Составитель:
Темяковская О.Ю.
Инструктор
по физической культуре

Камышлов, 2020

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 программыДО.

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

2.4Особенности 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

Список литературы

1.Целевой раздел

Паспорт программы

Наименование программы: Учебная рабочая программа по физическому развитию в МАОУ «Школа № 7» КГО с детьми третьего года жизни (1 младшая группа) и четвёртого года жизни (2 младшая 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 от15.05.2013 №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.

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 ДОО 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 чередовании 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.

Вторая младшая группа (дети четвертого года жизни).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

1.1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы ДО

	Дети третьего года жизни	Дети четвёртого года 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.	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.
Что осваивают дети	-Умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; -умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,	Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных

	<p>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 (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать); -умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>	<p>положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.
<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 смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно; 	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</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>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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 3 лет до 4 лет: продолжительность не более 15 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.

- Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Свердловской области.

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 сентября	«Детский сад»	Адаптировать детей к условиям детского 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 Камышлово»	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	Кукольный театр.

		обращения с предметами Знакомить с понятиями «можно- нельзя», «опасно».Формировать представления о правилах безопасного поведения в играх с песком и водой.	
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).	Спортивный праздник «Здравствуй, лето»

		<p>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.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Комплексно - тематическое планирование по образовательным областям
2 младшая группа (3-4 года)**

Сроки	Тема	Содержание	Мероприятия
1-2 неделя сентября	«До свидания, лето»	Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомство с окружающей средой группы, помещениями детского сада. Предлагать рассматривать игрушки, называть их форму, цвет, строение. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	Развлечение «До свидания, лето»
3-4 неделя сентября	«Осень на Урале»	Формировать обобщенные представления об осени, как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы осенью, вести сезонные наблюдения. Развивать способность чувствовать красоту природы своей малой Родины.	Праздник «Осень» Выставка детского творчества «Осень за окном» Выставка семейных поделок из даров природы «Осенние фантазии»
1-2 неделя октября	«Я и моя семья»	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Побуждать называть свои имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице. Обогащать представления о своей семье.	Спортивное развлечение «День здоровья»
3-4	«Мой дом,	Знакомство с домом, с предметами домашнего	Фотовыставка

неделя октября - 1 неделя ноября	мой город Камышлов»	обихода, мебелью, бытовыми приборами. Знакомство с родным городом, его названием, основными достопримечательностями. Знакомство с «городскими» профессиями (продавец, шофер, водитель автобуса, милиционер). Знакомство с городским транспортом, с правилами поведения в городе.	«Любимый уголок родного города»
2-4 неделя ноября	Азбука безопасност и»	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.	Кукольный театр
1-4 неделя декабря	«Новогодни й праздник»	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательной-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	Новогодний праздник
1 – 11 января – новогодние каникулы			
12 – 31 января	«Зима»	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать первичные представления о местах, где всегда зима. Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.	Выставка детского творчества
1-3 неделя февраля	«День защитника Отечества»	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	Праздник «Папам посвящается»
4 неделя февраля – 1 неделя	«8 Марта»	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательной-исследовательской, продуктивной,	Праздник для любимых мам

марта		музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	
1-4 неделя марта	«Народная культура и традиции Урала»	Расширять представления о народной игрушке (дымковская, матрешка) Знакомить с народными промыслами Урала. Познакомить с техникой создания узоров уральской, дымковской и филимоновской росписью.	Масленичные забавы
1 – 4 неделя апреля	«Весна»	Формировать элементарные представления о характерных признаках весны на Урале (сезонные изменения – ранняя, поздняя весна). Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде. Привлекать детей к посильному труду на участке	Выставка детского творчества
1-4 неделя мая	«Лето»	Расширять представления детей о лете. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето»

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	2020-2021 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

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 стимулирует 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 2020-2021 учебный год**

Организация образовательной деятельности			
Направление развития	Вид образовательной деятельности	Периодичность (в неделю)	
		1 младшая группа	2 младшая группа

Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	2
	Физическая культура на прогулке	1	1
Социально-коммуникативное развитие	Социализация, развитие общения, нравственное, патриотическое воспитание, формирование основ безопасности, самообслуживания	*	*
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений	1	1
	Ознакомление с миром природы, приобщение к социокультурным ценностям	*	1
	Познавательно-исследовательская деятельность	*	*
Речевое развитие	Развитие речи	2	1
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	1	1
	Лепка	1	1 раз в 2 недели
	Аппликация	-	1 раз в две недели
	Музыка	2	2
Итого:		10	10
Образовательная деятельность в режимных моментах			
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дидактические игры	ежедневно	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 на 2020-2021 учебный год

месяц	Мероприятия
Сентябрь(октябрь)	«День Здоровья»
январь	«Зимние радости»
март	«Масленичные забавы»
май	«Здравствуй, лето»

3.3 Расписание непрерывной образовательной деятельности

**Расписание непрерывной образовательной деятельности
детей 1 младшей группы
2020-2021 учебный год**

Образовательная область	Вид образовательной деятельности	Время
Понедельник		
1.Физическое развитие	Физическая культура	8.40-8.50
2.Речевое развитие	Развитие речи	9.00-9.10
Вторник		
1.Художественно-эстетическое развитие	Музыка	8.40-8.50
2.Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений	9.00-9.10.
Среда		
1.Физическое развитие	Физическая культура	8.40-8.50
2.Речевое развитие	Развитие речи	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 2 младшей группы
2020-2021 учебный год**

Образовательная область	Вид образовательной деятельности	Время
Понедельник		
Физическое развитие	Физическая культура	9.00.-9.15
Познавательное развитие	Ознакомление с миром природы	9.25-9.40
Вторник		
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.15
Познавательное развитие	Формирование элементарных математических представлений	9.25-9.40.
Среда		
Физическое развитие	Физическая культура	9.00-9.15
Речевое развитие	Развитие речи	9.25-9.40
Четверг		
Художественно-эстетическое развитие	Музыка	9.00-9.15
Художественно-эстетическое развитие	Рисование	9.25-9.40
Пятница		
Художественно-эстетическое развитие	Лепка/аппликация	9.00-9.15
Физическое развитие	Физическая культура (на воздухе)	10.25.-10.35

3.4. Планирование воспитательно-образовательного процесса

Перспективное планирование в 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, пытаюсь 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 (50х50, 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.

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)	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	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. ходьба

	2.Ходьба по мостику (длина 3 м)		мяча друг другу из и.п: сед ноги врозь.	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; -до ориентира.	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
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,	1.Прыжки из обруча в обруч (3	1.Ловить и бросать мяч друг	1.Ползание под дугой высотой

	положенной на пол. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	обруча) 2.Прокатывание мячей под дугой.	другу (расстояние 0,5 м) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	50см 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 колпачок»	«Динозавр»
Январь				
Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, упражнять в ходьбе и бег в рассыпную, 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	1.Прокатывание мяча вокруг	1.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прыжки из обруча в обруч

	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	предмета. 2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное 3.Прокатывание мяча под дугу. Подлезание под шнур.	2.Подлезание под дуги 3.Ходьба по ребристой доске 4.Ходьба с перешагиванием через кубики.	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»	«Парашютисты»
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 мяча двумя руками в прямом направлении. 4.Хожение по веревочке.	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. 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 врассыпную, 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.хождение 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 носках. 2.Прыжки в длину с места. 3.Бросание мяча в пол и ловля его двумя руками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Влезание на наклонную лестницу. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 2.Перепрыгивание через шнур. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4.Влезание на наклонную лестницу.	1.Влезание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по гимнастической скамье приседанием по центру. 3.Ходьба по скамье с мешочком на голове. 4.Ползание по гимнастической

		предметы.		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»

Перспективное планирование во второй младшей 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.

В год проводится 108 занятия, по три занятия в неделю. Длительность каждого занятия 15 минут. Мониторинг проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трех-, четырехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, с удовольствием принимает участие во всех делах. Здоровый образ жизни требует выбора наиболее целесообразного режима для детей, систематического закаливания. Продуманная организация содержательной деятельности детей обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Задачи:

- учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения;
- принимать активное участие в подвижных играх;
- направленно развивать скоростно- силовые качества детей.

Уровень освоения программы

Что осваивает ребенок:

1. *Порядковые упражнения:* построение и перестроения, порядковые упражнения, повороты на месте
2. *Общеразвивающие упражнения:*
 - с предметами и без предметов;
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. *Основные движения:*
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - бег со сменой темпа и направления;
 - прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
 - прокатывание предмета, упражнение с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
 - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметы.
4. *Подвижные и спортивные игры:*
 - основные правила игр.
5. *Спортивные упражнения:*
 - ступающий шаг повороты на месте на лыжах;
 - катание на трехколесном велосипеде.
6. *Ритмические упражнения*

Двигательные умения:

Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; начинать и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела, соблюдать заданное направление; ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; бегать, не опуская головы; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пол; лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) уверенно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; выполнять упражнения в заданном темпе; передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Уровни освоения программы.

Низкий. Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний. Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдать нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий. Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал,

переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

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: Выявить уровень развития двигательных качеств детей (осеннее тестирование по плану).				
Вводная	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами в прямом направлении за инструктором, ходить и бегать всей группой «стайкой» за инструктором; ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал, лёгкий бег в колонне по одному, руки в стороны; ходьба и бег по кругу по сигналу поворот.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С ленточками	С кубиками
Основные виды движений	Бег 10 м (сек)	Прыжки в длину с места (на мат)	Прыжки в глубину (выс. 20 см)	Бросание предмета (м)
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Горячий мяч»	«По ровненькой дорожке», «птички».	«Наседка и цыплята» «Большое дерево»	«Догони мяч» «Огуречик»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала	«Найдём птичку» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»
Нетрадиционные формы	Упражнения из йоги (в основной части занятия, а также в УГГ)	Упражнения из йоги (в основной части занятия, а также в УГГ)	Упражнения из йоги (в основной части занятия, а также в УГГ)	Ходьба по массажным коврикам
Октябрь				
Задачи: умеет ходить и бегать в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с поворотом в другую сторону, сохранять устойчивое положение тела, изменяя темп ходьбы и бега в соответствии с указаниями инструктора, может катать мяч в прямом направлении, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции своих сверстников, делает попытки помочь собирать инвентарь, соблюдает элементарные правила поведения на занятии				
Вводная	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	На скамейке
Основные виды движений	1. Равновесие. ИУ «Пойдём по мостику» (шир. 25 см, дл. 2 м) 2. Прыжки на двух	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Упражнять в прокатывании	1. Прокатывание мячей в прямом направлении ИУ «Быстрый	1. Лазание под шнур (выс. 50 см) 2. Ходьба и бег между

	ногах через шнуры, приземлиться на полусогнутые ноги	мячей	мяч» 2.Проползание между предметами, не задевая их, ИУ «Проползи и не задень»	предметами, положенными в одну линию (рас. 50 см)
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	« Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Малоподвижные игры	«Кто как кричит?»	«Машины поехали в гараж»	«Найди зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Тюльпан»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Ноябрь				
Задачи: сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; перепрыгивает через шнур и приземляется на полусогнутые ноги; прокатывать мяч в прямом направлении; имеет представление о правильной осанке, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, семенящим шагом, ходьба и бег с выполнением заданий для рук и ног, бега и ходьбы по сигналу инструктора			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	С обручем	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади ИУ «В лес по тропинке» 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (рас. 3 м) «Зайки-мягкие лапочки»	1. Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2.Прокатывание мячей друг другу (рас. 2 м) «Точный пас»	1 Прокатывание мяча между предметами ИУ «Прокати не задень» 2. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их	1. Ползание на четвереньках подоске, лежащей на полу ИУ «Паучки» 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, около кубика присесть
Подвижные игры	«Мыши и кот», «Посади овощи и собери их», «Дождик»	«Воробышки и кот»	«Мышеловка»	«Цветные домики»
Малоподвижные игры	«Назови цвет»	«Где спрятался мышонок?»	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному за «комаром»
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игра на внимание «Повтори»	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Декабрь				
Задачи: умеет ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге				

<p>между предметами, прокатить мяч в прямом направлении, с интересом участвует в ПИ и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать со сверстниками, проявляет нравственные качества характера при выполнении сложных упражнений</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную по всему залу, по кругу, с изменением направления; на носках, с выполнением заданий для рук, ходьба и бег с остановкой по сигналу</p>			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	С кубиками	На скамейке
Основные виды движений	<p>1 Ходьба между кубиками (рас. между куб 40 см)</p> <p>2. Прыжки. ИУ «Лягушки-попрыгушки»</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (выс. 20 см) на мат</p> <p>2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях в шеренгах</p>	<p>1.Прокатывание мяча между предметами (рас. 50-60 см)</p> <p>2.Ползание под дугой (выс. 50 см), не задевая верхнего края</p>	<p>1.Ползание по доске, лежащей на полу с опорой на ладони и колени</p> <p>2. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе</p>
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Подуем на снежинку»	«Красный колпачок»	«Динозавр»
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация - стрейчинг	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Январь				
<p>Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами, упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, 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.</p>				
Вводная	<p>Построение в колонну, в круг. Построение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по сигналу «стоп».</p>			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	С кубиком	С гимнастической палкой
Основные виды движений	<p>1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат.</p> <p>2.Ходьба по скамейке на носках.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1.Прокатывание мяча вокруг предмета.</p> <p>2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное</p> <p>3.Прокатывание мяча под дугу. Подлезание под шнур.</p>	<p>1.Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>2.Подлезание под дуги</p> <p>3.Ходьба по ребристой доске</p> <p>4.Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч</p> <p>2.Ходьба по ребристой доске</p> <p>3.Ходьба по кирпичикам.</p>
Подвижные игры	«Найди свой цвет»,	«Мышеловка»,	«Найди свое	«Попади в

	«Снежиночки-пушиночки»	«карусель»	место»	круг»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок»	«Ходьба парами»	«Рыбалка» - стрейчинг	«Парашютисты - укрепление мышц спины.
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика	Профилактика плоскостопия (упражнения с обручем)	Профилактика плоскостопия – упражнение с гимнастической палочкой	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Февраль				
Задачи: умеет бегать, сохраняя устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры, действовать по сигналу инструктора, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упр., проявляет умение взаимодействовать со сверстниками в ПИ				
Вводная	Ходьба и бег между предметами на носках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, поворот в другую сторону; парами, с выполнением заданий			
Общеразвивающие упражнения	С платочками	С обручем	С кубиком	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба переменным шагом ИУ «Перешагни-не наступи» 2. Прыжки с продвижением вперед.	1. Спрыгивание со скамейки на мат – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы 2. Подлезание под перекладину, не касаясь руками пола	1. Лазание под дугу в группировке 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на середине присесть
Подвижные игры	« Найди свой цвет»	«Воробышки в гнёздах»	«Солнце и лужа»	«Кот, кот, где ты спишь?»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному «паровозик»	«Назови имя»	«Мишка»	«Острова»
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика	Растирание спины массажной рукавичкой	Упражнение на профилактику плоскостопия «с колючим мячиком»	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Март				
Задачи: умеет бегать, сохранять устойчивое равновесие, изменять направление по сигналу инструктора, может ползать на высоких четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, ударять мячом об пол и ловить его двумя руками; проявляет положительные эмоции в двигательной деятельности, имеет элементарное представление о ценности здоровья, проявляет умение взаимодействовать со сверстниками в ПИ, согласовывает свои действия с действиями сверстников				
Вводная	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег в рассыпную, ходьба и бег с остановкой на сигнал			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	массажными мячиками

Основные виды движений	1. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, руки вперед 2. Прыжки между предметами «змейкой»	1. Прыжки через гимнастические палки, лежащие на полу (шир. между палками 15-20 см) 2. Катание мячей друг другу ИУ «Точно в руки» (рас. 2 м)	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками 2. Ползание на повышенной опоре с опорой на ладони и колени	1. Ползание на высоких четвереньках «по медвежьей» с опорой на ладони и стопы до колокольчика 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
Подвижные игры	«Солнце-лужа»	«Паук и насекомые»	«Птицелов»	«Огуречик»
Малоподвижные игры	«Паутина»	«Пчелы и паук»	«пузырь»	«Совушка»
Нетрадиционные формы	Массаж с помощью фитбола	Самомассаж с массажными мячиками	Пальчиковая гимнастика	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Апрель				
Задачи: оценить уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков, индивидуальных особенностей детей младшей группы, осуществить оценку динамики достижений детей в рамках освоения образовательной программы и выявления проблем				
Вводная	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой	С султанчиком
Основные виды движений	Оценить уровень ФП детей: Бег 10 м (сек)	Оценить уровень ФП детей: Прыжки в длину с места (на мат)	Оценить уровень ФП детей: Прыжки в глубину (выс. 20 см)	Оценить уровень ФП детей: Бросание предмета (м)
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«Лягушки-посакашки»	«Дождик»
Малоподвижные игры	«Где спрятали»	«Лазер»	«Динозавр»	«Цветы»
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней	Пальчиковая гимнастика	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная тропа здоровья (без воды)
Май				
Задачи: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической лестнице, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при ПИ и физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к сверстникам				
Вводная	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с			

	изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, на низких четвереньках			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	С веревочкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки через шнуры (рас. 30-40 см)	1. Прыжки в глубину (выс. 30 см) 2. Прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь в кругу	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Жучки»	1. Лазание на наклонную лесенку
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Горячий мяч»	«болото»	«Бедные котята и повар»
Малоподвижные игры	Найди монеты	«цветы»	«Каравай»	«Гном»
Нетрадиционные формы	Релаксация - стрейчинг	Упражнения из йоги на развитие координации	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная тропа здоровья (без воды)

3.5 Педагогическая диагностика 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.

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 ноге	м		3.3-5.1	7.0-10.8	20-50	40-60
	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. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».
2. . Борисова М.М «Малоподвижные игры и игровые упражнения», М.: Мозаика – Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в 1 младшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во 2 младшей группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
5. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва, 2009
6. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации», Москва, 2008
7. 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.
8. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду», – М.: Мозаика – Синтез, 2008.