

Лангепасское городское
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Дюймовочка»

Принято:

на заседании Педагогического совета
от «31» августа 2018 года
протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий
Н.В. Силицына
приказ от «31» августа 2018 г. № 205/0



Согласовано:

Управляющим советом
от «31» августа 2018 года
протокол № 1

Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
дошкольного образования
ЛГ МАДОУ «ДСОВ № 5 «Дюймовочка»
образовательной области
«Физическое развитие» образовательная
деятельность «Физическая культура»
на 2018-2019 учебный год

Инструктор по физической культуре: Чернышова Е.В.

г. Лангепас, 2018 г.

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи Рабочей программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	4
1.1.3	Значимые характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.2.1	Целевые ориентиры	6
1.2.2.	Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов	7
2	Содержательный раздел	8
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей по образовательной области «физическое развитие»	8
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	12
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	13
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	14
2.6	Специфика национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	15
3	Организационный раздел	17
3.1	Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы	17
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	18
3.3	Особенности традиционных событий	18
3.4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	19
3.5	Проектирование образовательной деятельности	21
4	Дополнительный раздел	23
4.1	Краткий текст презентации Программы	23
4.1.1.	Возрастные и иные категории воспитанников, на которых ориентирована Рабочая программа	25
4.1.2.	Используемые программы	25
4.1.3.	Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	26
	Приложение	
	Календарный учебный график	27
	Комплексно-тематическое планирование	30
	Педагогический проект	73
	План работы с родителями	79
	Тематический план досугов и развлечений	80

Раздел 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации основной образовательной программы дошкольного образования ЛГ МАДОУ №5 «Дюймовочка» образовательной области «Физическое развитие» на 2016-2017 учебный год (далее – Рабочая программа) разработана в целях построения системы педагогической деятельности, направленной на обеспечение развития каждого ребенка, поддержку его уникальности и самобытности, создание возможностей раскрытия способностей, склонностей.

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

– постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

– приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);

– приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 г. Москва «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г. № 28908), охватывающие все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности детских видов деятельности в каждом возрастном периоде;

– Уставом Учреждения;

– Положением о рабочих программах, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования Учреждения, утвержденным приказом заведующего от 01.09.2014 № 174.

Рабочая программа создана с целью формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности. Структура программы включает три основных раздела (целевой, содержательный, организационный) и дополнительный раздел. Каждый из основных разделов включает:

– обязательную часть (основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» Т.Н.Дороновой, предназначенную для работы с детьми от 2 до 8 лет, и направленную на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья);

– часть, формируемую участниками образовательных отношений, в которой представлены выбранные из числа парциальных или разработанные самостоятельно Программы, направленные на развитие детей с учётом образовательных потребностей, интересов, мотивов воспитанников, членов их семей и педагогов.

Образовательная область	Дополнительные программы	Детско-взрослые проекты
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

Физическое развитие	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.	«Шаг к ГТО»
---------------------	---	-------------

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта. Объем обязательной части Программы рекомендуется не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%. Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: Охрана жизни и здоровья ребенка, совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

- ✓ Оздоровительные задачи:
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия;
- ✓ всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- ✓ Образовательные задачи:
- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ Воспитательные задачи:
- ✓ формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них;
- ✓ формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами, 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 гуманизации, который позволит выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду 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 позволит создавать в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности

чередования 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.

Среди вышеперечисленных принципов важное место занимает **индивидуально-дифференцированный подход к детям**, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности.

Ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие; при этом больше внимания, чем ранее, следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработке легкости и точности их выполнения. На каждом физкультурном занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить (продумать) ее и объяснить ход и способы выполнения задания.

1.1.3. Значимые характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Средний дошкольный возраст (4 - 5 года)

Возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старший дошкольный возраст (5 - 6 года)

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Старший дошкольный возраст (6–7 лет)

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1 Целевые ориентиры освоения Программы

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. Настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

- ✓ ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ✓ способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- ✓ способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

- ✓ понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
 - ✓ проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
 - ✓ проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
 - ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональное, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо;
- проявляет уважение к старшим и заботу о младших;
- имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.2.2 Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

В начале и конце учебного года проводится педагогическое обследование. С детьми среднего и старшего возраста, уровень развития физической качеств, определяется диагностическими тестами, в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

Цель: Выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, определить степень соответствия возрастным нормам.

В начале и конце учебного года дети сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности. Результаты тестирования помогут изучить особенности моторного развития ребенка и определить необходимые средства и методы физического воспитания.

4 – 5 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

прыгает в длину с места не менее 70 см;
может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

5 – 6 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6 – 7 лет:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
мягко приземляться;
прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
с разбега (180 см);
в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
бросать предметы в цель из разных исходных положений;
попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
-метать предметы в движущуюся цель;
ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности по физическому развитию

Цели и задачи по разделу «Физическое развитие» средняя группа

Цель:Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Задачи:

развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей, умения творчески использовать их;
формировать правильную осанку;
закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места;
закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать ловить его кистями рук;
развивать психофизические качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативу, творчество, умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Цели и задачи по разделу «Физическое развитие» старшая группа

Цель: Продолжать работу по укреплению здоровья детей: совершенствовать основные виды движения, формировать правильную осанку, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Задачи:

продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения;
совершенствовать двигательные умения и навыки;
развивать культуру движений и телесную рефлексия;
развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость;
учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
учить лазить по гимнастической стенке, меняя темп;
учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении;
учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;
учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;
приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни.

Цели и задачи по разделу «Физическое развитие» подготовительная группа

Цель: Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способствовать к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, Формировать интерес и любовь к спорту.

Задачи:

формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
воспитывать умение сохранять правильную осанку;
совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения;
учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега;
добиваться активного движения кисти руки при броске;
учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали;
учить перестраиваться на месте во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость;
продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность фантазию;
продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Содержание Рабочей программы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического спокойствия.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в рамках предложенной программы проводятся в физкультурном зале 2 раза в неделю, общее количество занятий – 74 часа.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 4 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет в средней группе - 20 мин., в старшей группе - 25 мин., в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей 5-8 лет занятия проводятся на открытом воздухе (только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность максимально организуют на открытом воздухе.

Структура традиционного занятия по физической культуре: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Продолжительность каждой части занятия зависит от возраста. Во всех возрастных группах в заключительную часть занятия введены оздоровительные мероприятия. Такие как, комплексы специальных упражнений на профилактику осанки, плоскостопия; комплексы дыхательной гимнастики; пальчиковую гимнастику, развивающую мелкую моторику рук подобранных по лексическим темам.

Комплексы общеразвивающих упражнений составлены с учетом двигательных возможностей каждой возрастной группы по методике Л.И.Пензулаевой. В каждом месяце изучаются 2 комплекса общеразвивающих упражнений, один с предметами, другой без предметов. В следующем месяце повторяются на утренней гимнастике (составлена картотека). Каждое (8 или 9 занятие проходит в игровой форме). Каждое четное занятие сохраняет структуру и задачи предыдущего. Изменяются лишь основные виды движения.

Продолжительность частей занятия по возрастам

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Средняя группа		
2 мин	15 мин	3 мин
Старшая группа		
3 мин	19 мин	3 мин
Подготовительная группа		
4 мин	22 мин	4 мин

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр. Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и

	поведения сверстников. Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой
Речевое развитие	Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей
Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.
Познавательное развитие	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.

2.2.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Приобщение к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста позволяет человеку достичь высокого уровня развития двигательных действий и физических качеств. Известно, что уже в детском возрасте закладывается фундамент физических качеств, от которых зависит успешная трудовая деятельность, крепкое здоровья и работоспособность. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Реализация вариативной части Рабочей программы, выстроена на основе организации спортивной секции «Высокая энергия». Составлена рабочая программа по

развитию физических качеств через игры-эстафеты. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня, продолжительностью 30 минут, старший дошкольный возраст.

Цель программы:

Развитие физических качеств дошкольников в играх-эстафетах

Задачи программы:

разработать содержание игр, обеспечивающих наиболее полное развитие двигательных качеств, таких как, быстрота, гибкость, выносливость, сила, ловкость и, что самое главное порядок их распределения в годовом цикле с учетом физиологии старшего дошкольника
развить умения ориентирование в пространстве;
развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
воспитывать смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность.

Организации спортивно-оздоровительного кружка «Здравушка». Составлена рабочая программа сюжетно-игровых занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня, продолжительностью 20 минут, средний возраст; 15 минут младший дошкольный возраст.

Цель: повышение физической подготовленности детей, и уровня здоровья детей

Задачи программы:

сохранение и укрепление здоровья детей;
формирование привычки к здоровому образу жизни;
формирование двигательных навыков и умений;
развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности и проходит в виде:

игровой деятельности по физической культуре (подвижные игры разной интенсивности);
элементов спортивных игр и упражнений;
игровых заданий в традиционной форме, учебно - тренирующего характера;
игровых сюжетных заданий,
интегрированных занятий (с другими видами деятельности);
игровых заданий – соревнований
утренней гимнастики разных видов
физкультурных минуток;
физкультурных развлечений, праздников,
дней здоровья;
индивидуальной работы с детьми, имеющими различный уровень развития

спортивных и подвижных игр.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, сочинять, двигаться и пр. в соответствии собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду осуществляются в форме самостоятельной инициативной деятельности:

самостоятельные подвижные игры;
элементы спортивных игр;
рассматривание альбомов о спорте и спортсменах;
самостоятельная деятельность в спортивном уголке;
хороводные игры;
пальчиковые игры и воспроизведение элементов массажа;
самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей;

Для развития детской инициативы и самостоятельности соблюдаются ряд общих требований:

развивать активный интерес детей к стремлению к получению новых знаний и умений;
создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто наметнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие педагогов Организации с родителями (законными представителями) воспитанников предполагает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие, знание и учет педагогом условий семейного воспитания, а родителями (законными представителями) - условий воспитания в дошкольной образовательной организации. Также оно подразумевает обоюдное желание родителей (законных представителей) и педагогов поддерживать контакты друг с другом.

На современном этапе родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами, что отражено в ст. 44 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель: установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь Организации.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями развития ребенка, приоритетными задачами его физического и психического развития.

Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умение оценить особенности его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.

Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью через разработку и использование инновационных форм работы с родителями (совместные проекты, видеорепортажи, фотовыставки, турниры).

Познакомить родителей с особенностями развития ребенка, приоритетными задачами его физического и психического развития.

Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умение оценить особенности его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.

Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.

Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать двигательные качества ребёнка.

Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

анкетирование, опросы, беседы),

проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций;

обобщение и анализ полученной информации;

открытые просмотры занятий;

презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;

проведение родительских собраний;

информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса

участию в подготовке праздников и развлечений;

посещению спортивных учреждений. (см. приложение 4)

2.6. Специфика национальных, социокультурных, и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность

В основной общеобразовательной программе дошкольной организации учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас – Ханты-Мансийского автономного округа-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано

воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма. Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствуют созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в дошкольной организации. Прежде всего, к ним относятся: поздний приход детей в детский сад, ранний уход домой, смещение «пика работоспособности» на более позднее время, трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно), негативное влияние природных факторов на организм ребенка, существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха - 40С и более), короткий день и нехватка кислорода, длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето с заморозками, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. Период холодных дней оказывает непосредственное влияние на выполнение учебных планов, на организацию образовательного процесса, досуговой деятельности.

Из-за специфических природных условий, основной задачей дошкольной организации является «Сохранение и укрепление здоровья детей». Для этого проводятся мероприятия:

прогулки с детьми;

утренняя гимнастика, физкультурные минутки (с элементами дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, коррекционной и др.);

физкультурные занятия. Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 круглогодично проводится на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Занятия на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей при температуре воздуха до -15°С в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводят в зале. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.

подвижные игры, двигательный оздоровительный бег;

активный отдых: физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы, выезды на природу совместно с родителями;

индивидуальная работа с детьми, имеющими различного рода отклонения в состоянии здоровья;

спортивные и подвижные игры на прогулке

создана предметно-развивающая среда в группах, которая помогает максимально компенсировать неблагоприятные условия проживания детей в районах Крайнего Севера.

Социокультурные особенности Ханты-Мансийского автономного округа-Югры также не могут не сказаться на содержании психолого-педагогической работы в дошкольной организации.

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является

национально-региональный компонент. Дети, посещающие наше ДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе. На занятиях по физическому развитию детям дают представления о традиционных для Севера видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх. Формируют интерес к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Приобщение детей к национальной культуре народов Севера содействует воспитанию человека-патриота, знающего и любящего свой край, уважающего коренной народ, культуру и традиции, осознания ребенком себя как коренного жителя, наследника богатой истории и культуры Югры.

Деятельность по физическому развитию является открытой для взаимодействия с внешним социумом - другими детскими, образовательными, культурными, социальными организациями города:

- обеспечение преемственности в работе с ЛГ МАДОУ ДСОВ №3 «Светлячок»
- охрана жизни и укрепление здоровья воспитанников (Детская городская поликлиника, «ДЮСШ»);

Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы

№ п.п	Наименование оборудования, средств обучения	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	CD - диски с комплексами ритмической гимнастики, зарядки	4
3.	Дидактические игры	
4.	Мультимедийные презентации	6
Оборудование		
5.	Гимнастическая скамейка	4
6.	Дуги для подлезания	8
7.	Гимнастическая стенка 4 пролета	1
8.	Комплект массажных дорожек «Солнышко»	1
9.	Балансир для равновесия	1
10.	Тактильные диски	1
11.	Щит баскетбольный	1
12.	Лестница приставная	2
13.	Доска приставная	1
14.	Ребристая доска	1
15.	Корзина для хранения мячей	4
16.	Гимнастический бум	1
Инвентарь		
17.	Скакалки	15
18.	Обручи среднего размера	25
19.	Обручи малого размера	25
20.	Гимнастическая палка	35
21.	Мячи большого размера	35
22.	Мячи среднего размера	25
23.	Мячи малого размера	15
24.	Мешочки для метания	30
25.	Кегли	30
26.	Строительный набор пластмассовый	2

27.	Кольцеброс	1
28.	Канат	1
29.	Платочки	25
30.	Ленточки	25
31.	Ориентиры для оббегаия	8

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

3.2.Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

Программы	Методическое обеспечение
Основная программа	Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/[С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова и др.; науч.рук.Е.В.Соловьева]. – 2-е изд., перераб. – М.:Просвещение, 2016. – 232 с.
Дополнительные программы	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

3.3. Особенности традиционных событий

Вся Рабочая программа подчинена работе по созданию традиций, которые позволяют сделать жизнь ребенка радостной и содержательной, помогают избавиться от накопившегося напряжения, успокоить ребенка.

Традиции, мероприятия:

Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц);

Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);

Соревнования;

Дни здоровья;

Тематические досуги;

Спартакиады;

Тематика спортивных праздников и развлечений

Месяц	Мероприятия	Возрастная группа
сентябрь	Развлечение «Встреча детворы»	все возрастные группы

октябрь	Веселые старты «За здоровьем»	все возрастные группы
ноябрь	Досуг «В гости к Лесовичку»	средние группы
декабрь	Досуг «В гостях у Снежной Королевы»	все возрастные группы
январь	Спортивный праздник «Зимние забавы»	все возрастные группы
февраль	Спортивный праздник «В гости к Зимушке»	старшие группы
март	Веселые старты «Вместе с мамой»	все возрастные группы
апрель	Развлечение «Космонавты»	все возрастные группы
май	Досуг «Там на неведомых дорожках»	все возрастные группы
июнь	Спортивный праздник «Вот и лето пришло»	все возрастные группы
июль	Развлечение «Дело в шляпе»	все возрастные группы
август	Спортивные состязания «День бегуна»	все возрастные группы

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Правильно организованная среда предоставляет возможность детям использовать и развивать свои способности, стимулирует проявление самостоятельности, инициативности, помогает приобрести чувство уверенности в себе. Она строится, основываясь на следующие критерии:

рациональность подбора физкультурного оборудования и инвентаря в соответствии с требованиями стандарта;
свобода выбора каждым ребёнком любимого занятия;
направленность на развитие основных физических качеств;
возможность продуктивного использования в разных видах двигательной и игровой деятельности;
соответствие возрастным особенностям детей;
эстетичность компонентов и её направленность на воспитание художественного вкуса;
эмоциональная насыщенность;
безопасность.

Насыщенная предметно-развивающая среда спортивного зала обеспечивает реализацию основной образовательной программы. Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём.

В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона тренажёров (развитие быстроты, силы, равновесия). Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательные области	Содержание предметно-пространственной среды
«Физическое развитие»	Оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия). Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки. Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мешочки. Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы). Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную

	активность: мячи, платочки, кубики, ленты. Кегли, колебросы.
--	--

3.5. Проектирование образовательной деятельности

Сетка физкультурных занятий

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
08 ⁵⁰ -09 ¹⁰ ср.гр.№4	08 ⁵⁰ -09 ¹⁰ ср.гр.№4	08 ⁵⁰ -09 ¹⁰ ср. гр № 10	15 ³⁵ -16 ⁰⁰ под. гр. № 3	08 ⁵⁰ -09 ¹⁰ ср. гр № 10
09 ²⁰ -09 ⁴⁵ ст. гр. № 7	09 ²⁰ -09 ⁴⁰ ст. гр. № 7	09 ²⁰ -09 ⁴⁵ ст. гр. № 5	16 ¹⁰ -16 ³⁵ подг.гр. № 6	09 ²⁰ -09 ⁴⁵ ст. гр. № 5
09 ⁵⁵ -10 ²⁰ ст. гр. № 9	09 ⁵⁵ -10 ²⁵ под. Гр. № 8	09 ⁵⁵ -10 ²⁵ подг. гр. № 9		09 ⁵⁵ -10 ²⁵ подг. гр. № 8
10 ⁵⁵ -11 ⁰⁵ подг. гр. № 3		10 ⁵⁵ -11 ⁰⁵ подг. гр. № 6		10 ⁵⁵ -11 ⁰⁵ подг. гр. № 6
				11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰ ср..гр. №4

График проведения утренней гимнастики

№ группы	Время проведения	Недели месяца				
		1	2	3	4	5
№ 4 (средняя)	07.50 – 08.00	Музыкальный зал	Музыкальный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Музыкальный зал
№ 10 (средняя)	07.50 – 08.00	Спортивный зал	Спортивный зал	Музыкальный зал	Музыкальный зал	Спортивный зал
№ 5 (подг. гр)	08.05 – 08.15	Музыкальный зал	Музыкальный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Музыкальный зал
№ 7 (подг. 8р)	08.05 – 08.15	Спортивный зал	Спортивный зал	Музыкальный зал	Музыкальный зал	Спортивный зал
№ 9 (подг.гр.)	08.20 – 08.30	Музыкальный зал	Музыкальный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Музыкальный зал

В теплую погоду в осенне-зимний период утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе.

**Учебный план по реализации Рабочей программы
Лангепасского городского автономного муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Дюймовочка»
на 2016-2017 учебный год**

месяц	Группа №4 4-5 года	Группа №10 4-5 лет	Группа №5 5-6 лет	Группа №7 5-6 лет	Группа №9 5-6 лет	Группа №3 6-7 лет	Группа № 6 6-7 лет	Группа №8 6-7 лет	Итог за месяц
1 полугодие									
Кол-во занятий									
сентябрь	8	8	8	8	8	8	10	9	64
октябрь	9	8	8	9	9	9	8	8	71
ноябрь	9	8	8	9	9	8	7	8	69
декабрь	8	9	9	8	8	9	10	9	58
Итог за полугодие	34	36	36	34	34	34	36	34	278
2 полугодие									
январь	8	6	6	8	7	6	6	7	55
февраль	8	9	9	8	8	7	7	8	61
март	8	9	9	8	8	9	10	9	64
апрель	8	8	8	8	8	8	8	8	62
май	7	8	8	7	8	7	8	8	62
Итог за полугодие	39	40	40	39	39	37	39	40	313
Всего в год	73	76	76	73	73	71	75	74	591

Дополнительный раздел

4.1. Краткий текст презентации Программы

Дополнительный раздел Программы содержит текст её краткой презентации, ориентированной на родителей (законных представителей). Текст краткой презентации Программы размещен для ознакомления родителей (законных представителей) на информационном стенде для родителей и официальном сайте ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка» г. Лангепас.

Образовательная программа дошкольного образования (далее Рабочая программа) ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка» г. Лангепас разработана педагогическим коллективом в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)

Уставом МДОУ детского сада № 5 г. Лангепас.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы дошкольного образования ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка» на 2017/2018 учебный год (далее – Рабочая программа) является документом, с учетом которого осуществляется образовательная деятельность в группах общеразвивающей направленности от 4 до 8 лет.

Рабочая программа разработана в соответствии и с учётом программы «Радуга» (под ред. С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова), пособия Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду части, формируемой участниками образовательных отношений ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка».

Цель: Охрана жизни и здоровья ребенка, совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Оздоровительные задачи:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и эмоционального благополучия;

всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Образовательные задачи:

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

накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Воспитательные задачи:

формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Программа содержит целевой, содержательный и организационный раздел. В этих разделах отражены аспекты организации жизнедеятельности детей (режимы дня, режим двигательной активности, планирование образовательной деятельности), комплексно-тематическое планирование по возрастам, способы поддержки детской инициативы и взаимодействие с семьей.

Взаимодействие педагогов Организации с родителями (законными представителями) воспитанников предполагает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие, знание и учет педагогом условий семейного воспитания, а родителями (законными представителями) - условий воспитания в дошкольной образовательной организации. Также оно подразумевает обоюдное желание родителей (законных представителей) и педагогов поддерживать контакты друг с другом.

Цель: установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь Организации.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

анкетирование, опросы, беседы),
проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций;
обобщение и анализ полученной информации;
открытые просмотры занятий;
презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;
проведение родительских собраний;
информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса
участию в подготовке праздников и развлечений;
посещению спортивных учреждений.(см. приложение 4)

Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

Средний дошкольный возраст (4 - 5 года)

Возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Старший дошкольный возраст (5 - 6 года)

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Старший дошкольный возраст (6 – 8)года

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких

результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

4.1.1. Возрастные и иные категории воспитанников, на которых ориентирована Рабочая программа

Двигательная активность дошкольников неодинакова, и, в первую очередь, зависит от возраста воспитанников и уровня их физического развития.

Для детей 4-5 лет (средняя группа) характерно дальнейшее развитие разнообразных форм двигательной активности, что во многом обусловлено их накопленным запасом навыков, умений, неплохой пространственной ориентировкой и стремлением к выполнению движений совместно. Дети средней группы уже довольно хорошо владеют разными видами ходьбы, бега, хотя беговой шаг все еще недостаточно равномерный. Однако большая часть дошкольников 4-5 лет затрудняется в выборе игр, и способны продолжительное время находиться в состоянии «бездеятельности». Здесь необходимо подключение педагога, чтобы инертность и безразличие к подвижным играм не вошло в привычку.

Для старших дошкольников двигательная активность напрямую зависит от эмоционального состояния и становится более целенаправленной и мотивированной. Им хорошо удаются движения, требующие гибкости, однако недостаточность развития силы и выносливости может ограничивать двигательную активность. Вполне осознанно дошкольники на 6-ом году жизни упражняются в различных действиях, ставя перед собой задачи и выбирая методы их решения. Так проявляются скоростные и силовые качества, ловкость детей. К этому времени процесс формирования скелетной мускулатуры практически завершен, позвоночник окостеневает, а наиболее развиты, оказываются группы мышц, активно участвующих в повседневной деятельности детей.

4.1.2. Используемые программы

Программы	Методическое обеспечение
Основная программа	Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/[С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Т.Н.Доронова и др.; науч.рук.Е.В.Соловьева]. – 2-е изд., перераб. – М.:Просвещение, 2016. – 232 с.
Дополнительные программы	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

4.1.3. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Цель: установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь Организации.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями развития ребенка, приоритетными задачами его физического и психического развития.

Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умение оценить особенности его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.

Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью через разработку и использование инновационных форм работы с родителями (совместные проекты, видеорепортажи, фотовыставки, турниры).

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

анкетирование, опросы, беседы),

проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций;

обобщение и анализ полученной информации;

открытые просмотры занятий;

презентация родителям достижений воспитанников ДОО;

проведение родительских собраний;

информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса

участию в подготовке праздников и развлечений;

посещению спортивных учреждений.(см. приложение 4)

Календарный учебный график
Лангепасского городского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Дюймовочка»
на 2018-2019 учебный год

Месяц	Сентябрь																														
Неделя			1							2							3							4							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	
Количество учебных дней			5							5							5							5							
Итого за сентябрь количество учебных недель – 4 недели, количество учебных дней - 20																															
Месяц	Октябрь																														
Неделя	5							6							7							8							9		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
Количество учебных дней	5							5							5							5							3		
Итого за октябрь количество учебных недель – 4 недели 3 дня, количество учебных дней - 23																															
Месяц	Ноябрь																														
Неделя	9						10						11						12							13					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	у	у	в	п	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	
Количество учебных дней	2						4						5						5							5					
Итого за ноябрь количество учебных недель – 4 недели 1 день, количество учебных дней - 21																															
Месяц	Декабрь																														
Неделя			14							15							16							17							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	н/у	н/у	н/у	н/у	н/у	н/у	в	в
Количество учебных дней			5							5							5							5							
Итого за декабрь количество учебных недель – 3 недели, количество учебных дней - 15																															
Итого за первое полугодие количество учебных недель – 15 недель 4 дня, количество учебных дней - 79																															

Месяц	Январь																														
Неделя									18						19						20						21				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	в	в	в	в	в	в	в	в	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у
Количество учебных дней									3						5						5						4				
Итого за январь количество учебных недель – 3 недели 2 дня, количество учебных дней - 17																															
Месяц	Февраль																														
Неделя	21					22						23						24						25							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	п	в	у	у	у	у	у	у	
Количество учебных дней	1			5						5						5						4									
Итого за февраль количество учебных недель – 4 недели, количество учебных дней - 20																															
Месяц	Март																														
Неделя	25		26						27						28						29										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у
Количество учебных дней	1			4						5						5						5									
Итого за март количество учебных недель – 4 недели, количество учебных дней - 20																															
Месяц	Апрель																														
Неделя	30								31						32						33						34				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у
Количество учебных дней	5								5						5						5						2				
Итого за апрель количество учебных недель – 4 недели 2 дня, количество учебных дней - 22																															
Месяц	Май																														
Неделя	34					35						36						37						38							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	п	п	п	в	в	у	у	у	п	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	н/у	н/у	н/у	н/у	н/у
Количество учебных дней						3						5						5													
Итого за май количество учебных недель – 2 недели 3 дня, количество учебных дней - 13																															
Итого за второе полугодие количество учебных недель – 18 недель 2 дня, количество учебных дней - 92																															

Летний оздоровительный период																																						
Месяц	Июнь																																					
Неделя				39							40					40							41								42							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
Месяц	Июль																																					
Неделя	43								44									45								46							47					
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Летний оздоровительный период																																						
Месяц	Август																																					
Неделя	47					48							49								50									51								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							

Начало учебного года: 01.09.2018

Конец учебного года: 31.08.2019

Количество учебных недель: 34 недели 1 день

Количество учебных дней: 171 день

у – учебный день

н/у – не учебный день

Летний оздоровительный период: 01.06.2019 – 31.08.2019

Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

Перспективное планирование работы с детьми среднего дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»

Сентябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.		
1.	Ходьба и бег по кругу (в чередовании)	1) Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см.) 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному
2.	Ходьба и бег по кругу (в чередовании)	1) Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см.) 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному
Задачи:	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		
3.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал (в чередовании)	1) Подпрыгивание на месте на двух ногах – «Достань до предмета» (4 – 5 прыжков). 2) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стоя на коленях, сидя на пятках	Ходьба в колонне по одному
4.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал (в чередовании)	1) Подпрыгивание на месте на двух ногах – «Достань до предмета» 2) Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног) – 12 – 15 раз 3) Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места	Ходьба в колонне по одному
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, бег врассыпную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.		
5.	Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями, бег врассыпную	1)Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стоя на коленях)	Ходьба на носках с различным положением рук

	(повторить 2-3 раза в чередовании)	2)Подлезание под шнур (высота 50 см.) – не касаясь руками пола	
6.	Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями, бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании)	1)Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 2)Подлезание под шнур (высота 50 см.) – не касаясь руками пола 3)Прыжки на двух ногах между предметами	Ходьба на носках с различным положением рук
Задачи:	Продолжать учить детей останавливаться на сигнал во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
7.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой	1)Подлезание под шнур (не касаясь руками пола) в группировке 2)Ходьба на носках по доске положенной на пол	Игра малой подвижности «Где постучали»
8.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой	1)Ходьба по доске положенной на пол с перешагиванием через предметы 2)Подлезание под шнур на ладонях и коленях (расстояние 1м. одна от другой) 3)Прыжки на двух ногах до предмета (расстояние 2,5 метра).	Игра малой подвижности «Где постучали»

Октябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1,2,3,4	Обследование физических качеств		
Задачи:	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		
1.	Ходьба обычная, с перешагиванием через предметы Бег обычный, с перешагиванием через предметы	1) Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны. Встать и пройти дальше 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до предмета) на расстояние 3 м.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
2.	Ходьба обычная, с перешагиванием через предметы Бег обычный, с перешагиванием через предметы	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2) Прыжки на двух ногах до предмета (расстояние 3 метра), перепрыгнуть предмет и пройти до конца своей колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
Задачи:	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч, закреплять в умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления		

	движения.		
3.	Построение в шеренгу. Ходьба в обычная в колонне по одному, ходьба врассыпную. Бег обычный в колонне по одному, бег врассыпную	1) Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2) Прокатывание мячей друг другу	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп.
4.	Построение в шеренгу. Ходьба в обычная в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Бег обычный в колонне по одному, бег врассыпную	1)Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 0,5 метров один от другого 2) Прокатывание мяча между 5-6 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 метра один от другого. Прокатывание мяча двумя руками (подталкивая его вперед перед собой) »	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
Задачи:	Закреплять у детей умения ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.		
5.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Шаг попеременный (правой и левой ногой). Бег врассыпную	1)Прокатывание мяча в прямом направлении 2) Подлезание под шнур- не касаясь руками пола	Игра малой подвижности «Угадай где спрятано?»
6.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Шаг попеременный (правой и левой ногой). Бег врассыпную	1)Подлезание под 4-5 дугами (высота 50 см.) двумя колоннами поточно 2)Прыжки на двух ногах через 4-5 линий 3)Подбрасывание мяча вверх двумя руками	Игра малой подвижности «Угадай где спрятано?»
Задачи:	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега, упражнять в подлезании под дугу не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия		
7.	Построение в шеренгу. Проверка равнение и осанки, объяснение заданий. Ходьба обычная, врассыпную. Бег обычный,	1)ходьба по доске положенной на пол, с перешагиванием через предметы, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 2) подлезание под дугу- не касаясь руками пола	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал?»

	врасыпную	3) прыжки на двух ногах между предметами	
8.	Построение в шеренгу. Проверка равнение и осанки, объяснение заданий. Ходьба в обычная, врасыпную. Бег обычный, врасыпную	1)Подлезание под шнур (высота 40 см.) с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить его 2)Прокатывание мяча в прямом направлении	Игра малой подвижности «Угадай кто позвал?»

Ноябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами: закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре: упражнять в прыжках на двух ногах		
1.	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1)Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, положенные на расстоянии двух шагов ребенка 2)Прыжки на двух ногах с продвижением вперед огибая предметы, поставленные в один ряд на расстоянии 0,5 метров	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
2.	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки на поясе 2) Прыжки на двух ногах через линии, расстояние 3 метра 3) Подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
Задачи:	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки: упражнять в ходьбе и беге на носках: продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги: упражнять в перебрасывание мяча друг другу.		
3.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (в правую и левую стороны). Бег врасыпную	1) Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2) Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу расстояние 1,5 метр	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
4.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (в правую и левую стороны). Бег врасыпную	1) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40 см. 2) Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах на расстоянии 2 метров (способ - двумя руками из-за головы) 3) Прокатывание мяча в прямом направлении	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп

Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения: учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками: закреплять умения ползать на четвереньках.		
5.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения, так же по сигналу идти высоко поднимая колени, бегать врассыпную	1) Бросание мяча о землю ловля его двумя руками 2) Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Игра малой подвижности «Вокруг домика»
6.	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения, так же по сигналу идти высоко поднимая колени, бегать врассыпную	1) Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2) Ползание в шеренгах на ладонях и ступнях, с одной стороны зала на другую 3) Прыжки на двух ногах между предметами	Игра малой подвижности «Вокруг домика»
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны): повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу: учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
7.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу. Ходьба и бег врассыпную	1) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками(хват с боков скамейки) 2) Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	Игровые упражнения на профилактику плоскостопия
8.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу. Ходьба и бег врассыпную	1) Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине 2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3) Прыжки на двух ногах до предмета на расстояние 3м	Игровые упражнения на профилактику плоскостопия
Задачи:	В игровой форме закрепить навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьбы, прыжки)		
9.	Занятие построено на играх	Подвижные игры «Лиса в курятнике» «Цветные автомобили» «Бусинки»	Игры малой подвижности: «Вокруг домика» «Найди и промолчи»

Декабрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
---------	---------------	----------------	----------------------

Задачи:	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.		
1.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с нахождением с своего места в колонне. (в чередовании)	1)Ходьба по шнуру, положенному прямо (приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс) 2)Прыжки через предметы , помогать взмахом рук	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
2.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с нахождением с своего места в колонне (в чередовании)	1)Ходьба по шнуру, положенному по кругу 2)Прыжки через предметы (высота6-10 см.) 3)Прокатывание мяча между предметами	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
Задачи:	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.		
3.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба и бег парами.	1)Спрыгивание со скамейке на резиновую дорожку (высота 20см.) 2)Прокатывание мяча между кеглями	Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»
4.	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную. Ходьба и бег парами.	1)Спрыгивание со скамейке на резиновую дорожку(высота 20см.) 2)Прокатывание мяча между кеглями 3)Бег по дорожке (ширина 20 см.)	Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.		
5.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по гим. скамейке, бег парами	1)Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 метра (способом двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч) 2)Ползание на четвереньках по гим. скамейке (на ладонях и ступнях)	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка»
6.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по гим. скамейке, бег парами	1)Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 метра (способом двумя руками снизу) 2)Ползание в прямом направлении (расстояние 10 метров), как медвежата (на ладонях и ступнях) 3)ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка»
Задачи:	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на		

	повышенной опоры.		
7.	Ходьба в колонне по одному; в парах; ходьба и бег врассыпную	1)Ползание по наклонной доске на четвереньках. Хват рук с боков 2)Равновесие- ходьба по гим. скамейке, руки за головой	Комплекс пальчиковой гимнастики
8.	Ходьба в колонне по одному; в парах; ходьба и бег врассыпную	1)Ползание по наклонной доске на четвереньках (на ладонях и коленях) 2)Ходьба по гим. скамейке (руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши) 3)Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча	Комплекс пальчиковой гимнастики
Задачи:	В игровой форме закрепить навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьбы, прыжки)		
9.	Занятие построено на подвижных играх	«Зайцы и волк» «Птички и кошка» «Лиса в курятнике»	

Январь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.		
1.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную	1) Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе) 2)Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него	Игра малой подвижности «Змея»
2.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную	1)Ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу, руки за голову) 2)Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него, руки произвольно 3)Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (взять мяч из обруча, подбросить вверх подряд 2-3 раза, затем положить обратно в обруч)	Игра малой подвижности «Змея»
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		

3.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	1) Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см) 2) Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 метров	Комплекс пальчиковой гимнастики
4.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	1) Отбивание малого мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками 2) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь ноги вместе) на расстоянии 3 метров 3) Ходьба между предметами (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м. один от другого	Комплекс пальчиковой гимнастики
Задачи:	В игровой форме закреплять у детей навыки равновесия; упражнять в перебрасывании мячей друг другу; повторить упражнения в прыжках.		
5.	Развлечение	«Вот зима кругом, бело» стр. 23	

Февраль

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу; обучить ходьбе по гим. скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через предметами.		
1.	Ходьба обычная; между предметами; врассыпную	1) Ходьба по гим. скамейке (на середине остановиться, сделать поворот вокруг себя, пройти дальше, сойти со скамейки и встать в конец колонны) 2) Перепрыгивание через бруски (высота 10 см.)	Комплекс дыхательной гимнастики
2.	Ходьба обычная; между предметами; врассыпную	1) Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 20-25 см. 2) Перепрыгивание через бруски на двух ногах (высота 10 см.) 3) Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 2м. (двумя руками снизу) 10-12 раз	Комплекс дыхательной гимнастики
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предмета.		
3.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на сигнал	1) Перепрыгивание из обруча в обруч 2) Прокатывание мячей между предметами	Комплекс пальчиковой гимнастики

	воспитателя; ходьба и бег парами; бег врассыпную		
4.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на сигнал воспитателя; ходьба и бег парами; бег врассыпную	1)Прыжки на двух ногах через шнуры 2)Прокатывание мячей друг другу между предметами 3)Ходьба по доске на носках, руки на поясе	Комплекс пальчиковой гимнастики
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползание на четвереньках.		
5.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук; ходьба и бег между предметами	1)Перебрасывание мячей друг другу 2)Ползание по гим. скамейке на четвереньках	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»
6.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук; ходьба и бег между предметами	1)Метание мешочков в вертикальную цель 2)Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях 3)Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»
Задачи:	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазание по наклонной доске.		
7.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную с выполнением заданий для рук	1)Ползание по наклонной доске на четвереньках 2)Ходьба с перешагиванием через предметы с высоко поднятыми коленями, руки в стороны	Комплекс на профилактику плоскостопия
8.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную с выполнением заданий для рук	1)Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях 2)Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 25 см. 3)Прыжки на правой и левой ноге до ориентира	Комплекс на профилактику плоскостопия
Задачи:	В игровой форме закрепить навыки циклических упражнений (прыжки, бег)		
9.	Развлечение	Подвижные игры: «Воробышки и кот» «Пугало» «Котята и щенята»	

Март

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге враспынную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.		
1.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу взявшись за руки; ходьба с изменением направления движения; бег враспынную с остановкой по сигналу	1)Ходьба и бег по наклонной доске 2)Перепрыгивание через шнуры	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
2.	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу взявшись за руки; ходьба с изменением направления движения; бег враспынную с остановкой по сигналу	1)Ходьба и бег по наклонной доске 2)Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
Задачи:	Закреплять у детей умения ходить парами, бегать высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.		
3.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами. Перестроение в 3 колонны	1)Прыжки в длину с места 2)Перебрасывание мешочков через шнур	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп.
4.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами. Перестроение в 3 колонны	1)Прыжки в длину с места 2)Перебрасывание мешочков через шнур двумя руками из-за головы 3)Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гим. скамейке.		
5.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с выполнением заданий	1)прокатывание мяча между кеглями 2)ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками , хват рук с боков скамейки	Игра малой подвижности
6.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с выполнением заданий	1)Прокатывание мяча между предметами 2)Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях 3)Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Игра малой подвижности
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге враспынную с остановкой на сигнал; учить лазить по наклонной		

	лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.		
7.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	1)Лазанье по наклонной лестнице 2)Ходьба по доске, положенной на пол (на носках, руки на поясе) 3)Перепрыгивание через 6-8 шнуров положенных на пол в одну линию	Игра малой подвижности «Найдем зайца»
8.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	1)Лазанье по наклонной лестнице 2)Ходьба по доске, положенной на пол 3)Пролезание в обруч под дугу 4)Прыжки на двух ногах через предметы	Игра малой подвижности «Найдем зайца»
	В игровой форме закрепить навыки циклических упражнений (прыжки, бег)		
9.	Подвижные игры	Подвижные игры 1) «Перелет птиц» 2) «Бездомный заяц» 3) «Самолеты» 4) «Охотник и зайцы»	

Апрель

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонне по одному; врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы.		
1.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную	1)Ходьба и бег по наклонной доске 2)Перепрыгивание через препятствие на двух ногах	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
2.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную	1)Ходьба по гим. скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), на середине перешагнуть через предмет (кубик) 2)Прыжки на двух ногах через предметы 3)Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2.5 метра)	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков в горизонтальную цель.		

3.	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную	1)Прыжки в длину с места 2)Метание мешочков в горизонтальную цель	Комплекс дыхательной гимнастики
4.	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную -	1)Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) 2)Метание мячей в вертикальную цель с раст. 1,5 метра (способ от плеча) 3)Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя врассыпную (или в двух шеренгах)	Комплекс дыхательной гимнастики
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков в горизонтальную цель		
5.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег с изменением направления движения	1)Метание мешочков на дальность 2)Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
6.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, врассыпную с выполнением заданий по сигналу; ходьба и бег с изменением направления движения	1)Метание на дальность правой и левой рукой (бег за мячом) 2)Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях 3)Прыжки на двух ногах на расстояние 3м	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках		
7.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами, врассыпную	1)ходьба по доске, положенной на пол 2)прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3)лазание по гим. стенке	Ходьба в колонне по одному на носках (руки на поясе), ходьба с изменением направления
8.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег парами, врассыпную	1)Лазание по лесенке-стремянке 2)Ходьба по гим. скамейке, приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, встать и пройти дальше до конца, затем сойти 3)Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 40 см один от другого	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»
Задачи:	Формировать эмоционально-положительные отношения и интерес к подвижным играм		
9.	Развлечение	Подвижные игры: «Ветерок», «Воробышки и автомобиль», «Совушка», «Пробеги тихо»	

Май

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.		
1.	Ходьба и бег парами, бег врассыпную	1)ходьба по наклонной доске (ширина 15 см.) 2)прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 30-40 см.)	Игра малой подвижности «Домик»
2.	Ходьба и бег парами, бег врассыпную	1)ходьба по гим. скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше до конца скамейки, руки в стороны 2)прыжки в длину с места, расстояние между шнурами (косичками) 50 см. 3)прокатывание мяча (большого диаметра) вокруг предметов	Игра малой подвижности «Домик»
Задачи:	Развивать у детей умения ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги; повторить перебрасывания мяча друг другу.		
3.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег между предметами	1)прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) 2)перебрасывание мячей друг другу	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук
4.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег между предметами	1)прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 2)перебрасывания мячей друг другу (стоя в шеренгах) 3)метание мяча правой и левой рукой на дальность	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную; закреплять умение метать в вертикальную цель упражнять в ползании по скамейке.		
5.	Ходьба и бег высоко поднимая колени; бег врассыпную	1)метание в вертикальную цель (расстояние 1,5 -2 м) 2)ползание по гим. скамейке на животе	Игра малой подвижности «Где спрятался заяц»
6.	Ходьба и бег высоко поднимая колени; бег врассыпную	1)метание в вертикальную цель (расстояние 2 м) 2)ползание по гим скамейке на ладонях и ступнях 3)прыжки через короткую скакалку	Игра малой подвижности «Где спрятался заяц»
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; продолжать учить лазанью по гим. стенке;		

	закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гим. скамейке на носках.		
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег враспынную, с остановкой по сигналу	1)лазанье по гим. стенке переходом на другой пролет 2)ходьба по гим. скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше 3)прыжки на двух ногах между предметами	Ходьба в колонне по одному
8.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег враспынную, с остановкой по сигналу	1)влезание на гим. стенку и спуск вниз 2)ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через предмет, руки на поясе	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование работы с детьми старшего дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие»

Сентябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1,2,3,4	Диагностика физического развития		
Задачи:	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге враспынную, учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.		
5.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5м)	Игра малой подвижности «У кого мяч»
6.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол, затем ловля двумя руками и перебрасывают партнеру)	Игра малой подвижности «У кого мяч»
Повторить ходьбу и бег между предметами, учить ходьбе на носках, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками, бег до 1,5 мин			
7.	Построение в шеренгу, ходьба на	Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до	Малоподвижная игра

	носках, бег, ходьба и бег между предметами перестроение в три колонны	предмета» Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками бег в среднем темпе до 1,5 мин	«Найди и промолчи»
8.	Построение в шеренгу, ходьба на носках, бег, ходьба и бег между предметами перестроение в три колонны	Прыжки в высоту с места (Достань до предмета) (4 -5 раз) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15 – 20 раз) ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2 – 3 раза)	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
9.	Формировать умения бегать с преодолением препятствий Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке. Развивать ловкость в эстафете с мячом. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя.	Эстафеты: «Поменяй кубик» «Проползи и оббег» «Передача мяча в колонне» «Кенгуру»	Упражнение на расслабление. Построение. Сообщение итогов занятия. Домашнее задание (индивидуально).

Октябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Учить детей перестроению в колонну по два, упражнять в непрерывном беге до 1 мин, учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнур и перебрасывание мяча.			
1.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, бег в умеренном темпе до 1 мин	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
2.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, бег в умеренном темпе	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах через шнуры, правым и левым боком Передача мяча двумя руками от груди из И.П. – ноги на ширине плеч	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

	до 1 мин		
Разучить с детьми поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.			
3.	Ходьба в колонне по одному: на сигнал «Поворот!» – дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу, бег с перешагиванием через бруски	Прыжки – прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
4.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному: на сигнал «Поворот!» – дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу, бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70 – 80 см один от другого. Ходьба и бег в чередовании	Прыжки – прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди расстояние 3 м (8-10 раз) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия	Ходьба в колонне по одному впереди идет самый, ловкий ловишка
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.			
5.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную на сигнал педагога при слове «Аист!» дети становятся на одну ногу, при слове «зайцы!» выполнять по три прыжка подряд.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4 – 5 раз) Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (3 – 4 раза) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3 – 4 раза)	Ходьба в колонне по одному

6.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную на сигнал педагога при слове «Аист!» дети становятся на одну ногу, при слове «зайцы!» выполнять по три прыжка подряд	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4 – 5 раз) Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «Змейкой» (2 – 3 раза) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше	Ходьба в колонне по одному
----	--	--	----------------------------

Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами): повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии в прыжках.

7.	Построения в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал педагога «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал педагога также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2 – 3 раза) ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предметы (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2 – 3 раза) Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие высота 20 см прыжки с трех шагов на препятствие (5 – 6 раз)	Игра малой подвижности «Летает, не летает?»
	Построения в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал педагога «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал педагога также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании	Переползание на четвереньках с преодолением препятствий Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2 – 3 раза) Прыжки на препятствие (высота 20 см) – 2 – 3 раза Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает не летает?»

Ноябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в			

прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.			
1.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленные в одну линию расстояние между ними 40 см.	1)равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2 – 3 раза) 2)прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию, вначале на одной ноге затем на другой (2 – 3 раза) 3)перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м) (8 – 10 раз)	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
2.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из правой руки в левую, перед собой и за спиной (2 – 3 раза) Прыжки по прямой (расстояние 6 м), два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) возвращаться в свою колонну шагом (2 раза) Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м) 10 – 12 раз	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и введении мяча между предметами.			
3.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога изменить направления движения (к окну, к двери, к флажку). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Построение в колонну по два, а затем в колонну по три	Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание (по два прыжка на правой), затем на левой ноге (расстояние 4 м) – 2 – 3 раза Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) – 2 – 3 раза Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) 2 – 3 раза	Игра малой подвижности «Найди и промолчи!»
4.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога изменить направления движения (к окну, к двери, к флажку). Бег между кеглями,	Прыжки на правой и левой ноге попеременно до обозначенного места (расстояние 4 м) – 2 – 3 раза Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6м) – 1 – 2 раза	Ходьба в колонне по одному

	поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Построение в колонну по два, а затем в колонну по три.	Отбивание мяча о пол (диаметр 6 – 8 см), продвигаясь вперед шагом 2 – 3 раза	
Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами (змейкой); повторить введение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.			
5.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу педагога с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами.	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) 2 – 3 раза Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2 – 4 раза) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2 – 3 раза)	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу педагога
6.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу педагога с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами.	Введение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м 2 – 3 раза Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза) Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) 2 – 3 раза	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу педагога
Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.			
7.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу педагога), с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) 2 – 3 раза Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
8.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу педагога), с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Подлезание под шнур прямо и боком 2 – 3 раза прыжки на правой и левой ноге поочередно на каждой между предметами (кубики, кегли) 2 – 3 раза Ходьба между предметами на носках, руки за головой	«У кого мяч?»
9.	Цель:1. Развивать скоростные	Эстафеты	Ходьба с

	качества; 2. Укреплять силу мышц; 3. Осуществлять профилактику плоскостопия. 4. Воспитывать интерес к физкультуре	«Собери флажки» «Снеговик» «Передача мяча способом снизу» «Соберись в кружок»	восстановлением дыхания. Построение. Сообщение итогов занятия.
--	--	--	---

Декабрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.			
1.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами)	Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2 – 3 раза) Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) – 2 – 3 раза Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ, стоя на коленях) – 10 – 15 раз	Игра малой подвижности «Сделай фигуру»
2.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами)	ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2 – 3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. (2 – 3 раза) Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см), стоя на коленях, двумя руками из – за головы. (10 – 12 раз)	Игра малой подвижности «Сделай фигуру»
Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.			
3.	Построение в шеренгу проверка осанки и равнения	Прыжки - подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстоянии 5 м (2 – 3 раза) Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 10 – 12 раз ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них 2 – 3 раза	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

4.	Построение в шеренгу проверка осанки и равнения	Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три прыжка на другой) до обозначенного места на расстояние 5 м (2 – 3 раза) Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза) Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.			
5.	Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога остановиться сделать фигуру, затем снова ходьба, бег врассыпную	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 – 3 раза Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) 2 – 3 раза	Игра малой подвижности «Летает, не летает?»
6.	Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога остановиться сделать фигуру, затем снова ходьба, бег врассыпную	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей 10 – 12 раз) С ползанием с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2-3 раза)	Игра малой подвижности «Летает, не летает?»
Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.			
7.	Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога остановиться сделать фигуру, затем снова ходьба, бег врассыпную	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 – 3 раза Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) 2 – 3 раза	Игра малой подвижности «Летает, не летает?»
8.	Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога остановиться сделать фигуру, затем снова ходьба, бег	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей 10 – 12 раз) С ползанием с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2-3 раза)	Игра малой подвижности «Летает, не летает?»

	врассыпную		
9.	Цель: 1. Формировать умения бегать с преодолением препятствий. 2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке. 3. Развивать ловкость в эстафете с мячом. 4. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду.	Эстафеты 1.« Передай эстафету» 2.«Передай предмет» 3.«Передача мяча в шеренге» 4.«Зайцы в огороде»	Упражнение на расслабление.

Январь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.			
1.	Построение в колонну проверка осанки и равнение, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками	Игра малой подвижности
2.	Построение в колонну проверка осанки и равнение, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6 штук) Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.			
3.	Построение в шеренгу, образовать круг, ходьба по кругу вправо и влево, ходьба и бег в левую сторону	Прыжки в длину с места проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч перед собой Бросание мяча в верх	Игра малой подвижности
4.	Построение в шеренгу, образовать круг, ходьба по кругу	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не	Игра малой подвижности

	вправо и влево, ходьба и бег в левую сторону	касаясь руками пола (2 – 3 раза) Перебрасывание мячей двумя руками снизу	
Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.			
5.	Построение в колонну проверка осанки и равнение, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками	Игра малой подвижности
6.	Построение в колонну проверка осанки и равнение, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенные в шахматном порядке	Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6 штук) Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м)	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
7.	Построение в шеренгу, образовать круг, ходьба по кругу вправо и влево, ходьба и бег в левую сторону	Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2 – 3 раза) Перебрасывание мячей двумя руками снизу	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
8.	Цель: 1. Способствовать развитию ловкости, быстроты в игре-эстафете «Собери по цвету» 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения; 3. Воспитывать у детей интерес к играм-эстафетам.	Эстафеты «Прыгай-метай» «Собери по цвету» «Сани» «Змея»	Ходьба с восстановлением дыхания.

Февраль

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 минут; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.			

1.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 минут в умеренном темпе с изменением направления движения. Ходьба в колонне по одному. Построение в три колонны	Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см) Прыжки – перепрыгивание через бруски (6 – 8 шт.) Забрасывания мячей в корзину с расстояния 2 м	Игра малой подвижности
2.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 минут в умеренном темпе.	Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.			
3.	Перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	Прыжки в длину с места расстояние 50 см Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом лазанье -подлезавние под дугу, не касаясь руками пола	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне
4.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) 8 – 10 раз Ползание на четвереньках между кеглями 2 – 3 раза Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками 10 – 12 раз	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.			
5.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, перестроение в три колонны справа от скамеек	Лазание – влезание на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2 – 3 раза Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант)	Ходьба в колонне по одному на сигнал педагога (повороты)
6.	Построение в шеренгу. Перестроение	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой	Ходьба в колонне по

	в колонну по одному, ходьба в колонне по одному легкий бег до 2 минут	рукой с расстояния 3 м Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» Ходьба на носках между кеглями, поставленные в один ряд Прыжки на двух ногах через шнуры	одному на сигнал педагога (повороты)
Упражнять детей в медленном беге; продолжать учить влезать на гим. стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гим. скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.			
7.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному легкий бег до 2 минут	Лазание – влезание на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2 – 3 раза Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).	Ходьба в колонне по одному на сигнал педагога (повороты)
8.	Цель: 1. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств 2. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель 3. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	Эстафеты: «Скакуны» «Забрось мяч в корзину» «Передал, садись» «Прокатывание двух мячей»	Построение. Сообщение итогов занятия.

Март

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога ;разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.			
1.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны	Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2 – 3 раза) Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6 – 8 обручей) (2 – 3 раза) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10 – 12 раз)	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»

2.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны	Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2 – 3 раза) Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6 штук) положенные в один ряд (3 – 4 раза) Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10 – 12 раз)	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.			
3.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) 5 – 6 раз Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) Ползание на четвереньках между кеглями (2 – 3 раза)	Эстафета с мячом большого диаметра
4.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) 5 – 6 раз Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м 5 – 6 раз Прыжки на двух ногах между кеглями (2 – 3 раза) Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Эстафета с мячом большого диаметра
Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.			
5.	Ходьба со сменой темпа движения; на частые удары бубна дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами. Перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по – медвежьим) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2 – 3 раза) Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2 – 3 раза)	Ходьба в колонне по одному
6.	Ходьба со сменой темпа движения; на частые удары бубна дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке (по медвежьим) 2 раза Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше 2 – 3 раза Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах 2 – 3 раза	Ходьба в колонне по одному

	Перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.		
Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии			
7.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал педагога	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5 – 6 раз) Подлезание под шнур боком справа и слева 6 раз Ходьба на носках между набивными мячами 2 – 3 раз	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»
8.	Цель: 1. Развивать ловкость, прыгучесть, выносливость; 2. Способствовать развитию скоростных качеств; 3. Воспитывать способности управлять своими эмоциями.	Эстафеты: «Собери урожай» «Быстрые белки» «Отбей мяч» «Раки»	Ходьба с восстановлением дыхания. Построение. Сообщение итогов занятия.

Апрель

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.			
1.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстояние 30 – 40 см один от другого)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине (2 – 3 раза) Прыжки из обруча в обруч (6 – 8 шт) на правой и левой ноге (2 – 3 раза) Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5 – 6 раз)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога «Сделай фигуру»
2.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстояние 30 – 40 см один от другого)	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2 – 3 раза) Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180 градусов и продолжение прыжков левым боком. 2 раза Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8 – 10 раз)	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога «Сделай фигуру»

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.			
3.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5 – 6 подпрыгиваний подряд (3 – 4 раза) Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4 – 5 раз) Пролезание в обруч 4 – 5 раз	Ходьба в колонне по одному
4.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на расстоянии 6 – 8 м (3 – 4 раза) Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м Пролезание в обруч 6 раз	Ходьба в колонне по одному
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.			
5.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перепрыгиванием через кубики	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча 5 – 6 раз Ползание по полу с последующим пролезанием через скамейку 2 – 3 раза Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой 2 – 3 раза	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их
6.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перепрыгиванием через кубики	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м одной рукой (правой и левой) Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2 – 3 раза Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках			
7.	Ходьба в колонне по одному; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании)	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2 – 3 раза) Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева,	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

		продвигаясь вперед (расстояние 3 м) 3 – 4 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2 – 3 раза)	
8.	Цель: 1. Развивать прыгучесть, выносливость в эстафете «Лягушка на охоте» 2. Способствовать развитию ловкости в эстафете «Челночный бег»	Эстафеты: «Ловкие обезьяны» «Лягушка на охоте» «Челночный бег» «Кенгуру путает следы»	Построение. Сообщение итогов занятия.

Май

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1,2,3,4	Диагностика физического развития		
Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.			
5.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотами в другую сторону	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка 2 – 3 раза Бросание мяча (диаметр 8 – 10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками 8 – 10 раз	Игра «Что изменилось?»
6.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотами в другую сторону	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола 8 -10 раз Подвижная игра «Мышеловка»	Игра «Что изменилось?»
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.			
7.	Построение в шеренгу, построение в	Прыжки в длину с разбега 5 – 6 раз	Игра малой подвижности

	колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную	Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8 – 10 раз) Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по – медвежьим» (расстояние 5 м) 2 раза	
8.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную	Прыжки в длину с разбега 5 – 6 раз забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м 5 – 6 раз Подлезание под дугу (обруч) 5 – 6 раз	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование работы с детьми подготовительного к школе возраста образовательной области «Физическое развитие»

Сентябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1,2,3,4	Диагностика физического развития		
Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.			
5	Ходьба по рейке гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2)бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом 2)прыжки на правой и левой ноге поочередно игра-эстафета «Оббеги предмет»	1) Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2) Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 40 см) 3) Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах *(двумя руками с низу)	Комплекс упражнений на профилактику осанки
6.	Ходьба по рейке гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2)бросание мяча вверх и ловля его	1) Ходьба по гим. скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (последовательно через каждый) 2)Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные на	Комплекс упражнений на профилактику осанки

	после поворота кругом 2)прыжки на правой и левой ноге поочередно игра-эстафета «Оббеги предмет»	расстоянии 40 см 3) Перебрасывание мячей стоя в шеренге двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 3 м)	
Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение на перебрасывание мяча и подлезании под шнур.			
7.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой , в стороны, на поясе) и с сохранением дистанции. Перестроение в три колонны	1) Прыжки с разбега с доставанием до предмета 2) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу 3) Подлезание под шнур правым и левым боком	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
8.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой , в стороны, на поясе) и с сохранением дистанции. Перестроение в три колонны	1) Прыжки с разбега с доставанием до предмета 2) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу 3) Подлезание под шнур правым и левым боком	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
9.	Познавательно-игровое занятие	«В гостях у доктора Пелюлькина» Цель: Познакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме; обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта; вырабатывать осознанное отношение к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.	
10.	Беседа с использованием слайдовой презентации на тему: «Части тела и скелет человека»	Познакомить дошкольников с частями тела и функцией скелета. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.	

Октябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами: упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча.			

1	Ходьба и бег в колонне по одному; змейкой между предметами; бег в среднем темпе до 1,5 мин.	1) Ходьба по гим. скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше 2) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши	Игра малой подвижности
Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя: отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки развивать координацию движений в упражнениях с мячом.			
3.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения ; бег с перешагиванием через предметы	1) Прыжки с высоты на полусогнутые ноги 2) Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3) Переползание через 3 обруча	Комплекс дыхательной гимнастики
4.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег с перешагиванием через предметы	1) Прыжки с высоты на полусогнутые ноги 2) Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3) Переползание через 3 обруча	Комплекс дыхательной гимнастики
Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведение мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии.			
5.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу	1) Ведение мяча по прямой и сбоку 2) Переползание на четвереньках по гим. скамейке 3) Ходьба по рейке, гим. скамейки, руки за головой	Комплекс пальчиковой гимнастики
6.	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу	1) Ведение мяча между предметами 2) Переползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч 3) Ходьба по рейки гим. скамейки с мешочком на голове, руки свободно балансируют	Комплекс пальчиковой гимнастики Игра малой подвижности «Эхо»
Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями: упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием: развивать координацию движений в упражнениях на равновесие.			
7.	Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения; широким шагом; ходьба и бег между двумя линиями (20 см)	1) Ползание на четвереньках подталкивая головой мяч и переползая под дугой 2) Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3) ходьба по гим. скамейке с хлопками перед собой и за спиной	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп

8.	Ходьба в колонне по одному; со сменной темпа движения; широким шагом; ходьба и бег между двумя линиями (20 см)	1) Переползание по гим. скамейке с мешочком на спине 2) Прыжки на двух ногах между предметами 3) Ходьба по рейке гим. скамейки	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для стоп
В играх развивать у детей быстроту, смекалку, сообразительность. Повторить названия игр.			
9.	Развлечение	Подвижные игры «Мороз-Красный нос» «Ловишки с ленточкой» «Заморожу» «Метание мешочков цель»	
10.	Презентация «Зимние виды спорта»	Цель: Познакомить детей с зимними видами спорта. Привить интерес к занятиям спорта. Воспитывать у детей интерес к видам спорта	

Ноябрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.			
1.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	1) Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу середина стопы на канате 2) Прыжки через шнуры (подряд 6 раз) 3) Эстафета «Мяч водящему»	Игра малой подвижности
2.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, с ускорением и замедлением темпа движения.	1) Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу середина стопы на канате 2) Прыжки через шнуры (подряд 6 раз) 3) Эстафета «Мяч водящему»	Игра малой подвижности
Закрепить навыки ходьбы и бега парами, ходьбы с выполнением задания, разучить прыжки через скакалку; повторить упражнения в подлезании под шнур и прокатывании обручей.			
3.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин., ходьба с выполнением заданий (стойка на одной ноге, руки на поясе, два прыжка на одной ноге.	1) Прыжки через короткую скакалку 2) Подлезание под шнур боком (несколько раз подряд) 3) Прокатывание обручей друг другу	Игра малой подвижности

4.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.	1) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед 2) Переползание под шнуром подталкивая головой мяч 3) Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (стойка - ноги врозь).	Игра малой подвижности
Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу; разучить упражнение-бросание мешочка в горизонтальную цель; закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке с мешочком на спине.			
5.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в 3 колонны.	1) Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 метров правой и левой рукой поочередно 2) ползание по гим.скамейке с мешочком на спине 3) Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для ног
6.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Перестроение в 3 колонны.	1) Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 метров 2) Ползание по гим. скамейке на четвереньках с мешочком на спине 3) Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы, руки на пояс	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для ног
Закрепить навыки ходьбы и бега «змейкой»; учить лазить по гимнастической стенке; упражнять в прыжках в равновесии			
7.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба и бег врассыпную.	1) Влезание на гим. стенку и переход на другой пролет (по диагонали) 2) Прыжки на двух ногах через шнур (справа и слева) 3) Ходьба на носках с перешагиванием через предметы 4) Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	Игра малой подвижности
8.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба и бег врассыпную	1) лазанье на гим. стенку и переход по диагонали на другой пролет 2) ходьба на носках между шнурами (ширина 20 см.) 3) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Игра малой подвижности
9.	Познавательное-игровое занятие «Берегите свое здоровье»	Цель: Познакомить детей со строением тела и с комплексами оздоровительных упражнений. Упражнять в беге с изменением направления движений и с остановкой по сигналу; вызвать положительные эмоции в игре «Колобок»	

10.	Презентация «Здоровый образ жизни»	Цель: Дать детям понятие о здоровом образе жизни. Что нужно знать и делать для того, чтобы быть здоровым. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	
-----	---	--	--

Декабрь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Закреплять навыки ходьбы с выполнением заданий по сигналу воспитателя, бега с преодолением препятствий; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.			
1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны); бег с преодолением препятствий (6-8 брусков), положенных на расстоянии 80-90 см один от другого).	1) Ходьба по гим. скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге 2) Прыжки со скамейки (на мягкое покрытие) с приземлением на полусогнутые ноги 3) Эстафета с мячом «Передал, садись»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для ног
2.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнять движения руками (за голову, на пояс, в стороны); бег с преодолением препятствий (6-8 брусков),	1) Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть и пройти дальше 2) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3) Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для ног
Закрепить навыки ходьбы и бега; развивать координацию движений при попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге; упражнять в переползании.			
3.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо (влево), Бег враспынную	1) Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка, дистанция 6-8 м) 2) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3) Упражнении в переползании по прямой –«Крокодил» (расстояние 3-4 м)	Комплекс упражнений на профилактику осанки
4.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо (влево), Бег враспынную	1) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные на расстоянии 40 см. друг от друга 2) Отбивание мяча (большого диаметра) в ходьбе 3) Эстафета с пролезанием в обруч	Комплекс упражнений на профилактику осанки
Закреплять навыки ходьбы с поворотом по сигналу; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом; повторить			

задание в переползании по гимнастической скамейке и равновесии.			
5.	Ходьба в колонне по одному; с изменением направления движения; бег с перешагиванием через набивные мячи; ходьба и бег между предметами.	1) Перебрасывание малого мяча двумя руками снизу (затем одной рукой) и ловля его после отскока от пола. 2) Ходьба на носках между мячами, руки на поясе. 3) Переползание по гим.скамейке на ладонях и ступнях.	Комплекс пальчиковой гимнастики
6.	Ходьба в колонне по одному; с изменением направления движения; бег с перешагиванием через набивные мячи; ходьба и бег между предметами.	1) Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания 2) Переползание по прямой на ладонях и ступнях 3) Ходьба по гим.скамейке поднимая вперед-вверх прямую ногу и делая хлопок под колено.	Комплекс пальчиковой гимнастики Игра малой подвижности «Эхо»
Закрепить навыки ходьбы и бега парами, навыки лазанья по гим. стенке с переходом на другой пролет; упражнять в умении энергично отталкиваться при прыжках через шнуры; в сохранении устойчивого равновесия.			
7.	Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнения «Один, два»: по сигналу «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	1)Лазанье по гим. стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз; 2) Прыжки на двух ногах через шнуры 3)Ходьба по скамейке на встречу друг другу на середине разойтись, помогая товарищу	Комплекс дыхательной гимнастики
8.	Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнения «Один, два»: по сигналу «Два» ходьба в колонне по два, по сигналу «Один» ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.	1) Переползание по прямой – «крокодил» (расстояние 3-4 м) 2) Прыжки из обруча в обруч 3) Ходьба с перешагиванием через предметы, руки за голову (расстояние между мячами 30 см.)	Комплекс дыхательной гимнастики
В играх развивать у детей быстроту, смекалку, сообразительность. Повторить названия игр.			
9.	Развлечение	Подвижные игры: «Мороз-Красный нос» «Ловишки с ленточкой» «Заморожу» «Метание мешочков цель»	
10.	Презентация: «Спортивное оборудование»	Цель: Познакомить детей со спортивным оборудованием и инвентарем. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям и спорту.	

Январь

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Разучить ходьбу приставными шагами, упражнять в прыжках, в беге с поворотами; учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие.			
2.	Ходьба в колонне по одному; приставными шагами с правой и левой ноги попеременно. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу	1)Ходьба по рейки гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2)Прыжки на левой, правой ноге попеременно вдоль шнура, перепрыгивая через него 3)Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный вариант, расстояние 3м	Комплекс дыхательной гимнастики
Закреплять навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; навыки переползания по гим. скамейке; разучить прыжки на мягкое покрытие; развивать ловкость и координацию движения в упражнениях с мячом.			
3.	Ходьба в колонне по одному; по два. Ходьба и бег враспынную, между предметами	1)Прыжки на препятствие (мат), взмах руками вперед-вверх; 2)Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед произвольно с одной стороны зала на другую 3)Переплзание по гим. скамейке на ладонях и ступнях	Комплекс пальчиковой гимнастики
4.	Ходьба в колонне по одному; по два. Ходьба и бег враспынную, между предметами	1)Прыжки с разбега 2)ведение мяча попеременно правой и левой рукой (через каждые 2-3 шага), ноги полусогнуты 3)Переползание по прямой в чередовании с подлезанием в обруч (3 шт.)	Комплекс пальчиковой гимнастики
Дать детям знания о функциях органов зрения, познакомить со строением глаза. Закрепить навыки метания, ходьбы по узкой дорожке спиной. Воспитывать внимание, наблюдательность, бережное отношение к органам зрения, гигиене глаз.			
9.	Познавательное-игровое занятие «Берегите свое здоровье»	Цель: Дать детям знания о функциях органов зрения, познакомить со строением глаза. Закрепить навыки метания, ходьбы по узкой дорожке спиной. Воспитывать внимание, наблюдательность, бережное отношение к органам зрения, гигиене глаз.	
10.	Презентация: «Органы чувств»	Цель: Дать знания детям о функциях органов зрения. Воспитывать интерес к своему здоровью.	

Февраль

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
---------	---------------	----------------	----------------------

Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; закреплять навык устойчивого равновесия, формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, упражнять в прыжках и бросании малого мяча вверх.			
1.	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу; бег до 2 минут; ходьба враспынную. Перестроение в 3 колонны	1)Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через предметы 2)Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3)Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Комплекс дыхательной гимнастики
2.	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу; бег до 2 минут; ходьба враспынную. Перестроение в 3 колонны	1)Ходьба по гим скамейке боком приставным шагом, руки за голову 2)Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком 3)Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши	Комплекс дыхательной гимнастики
Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия; развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гим. скамейке.			
3.	Ходьба в колонне по одному; с изменением направления движения; бег в умеренном темпе до 2 минут	1)Прыжки через предметы последовательно через каждый 2)Метание в горизонтальную цель расстояние 4 м 3)Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Ходьба в колонне по одному; с изменением направления движения; бег в умеренном темпе до 2 минут	1)прыжки с зажатым между колен мешочком по прямой 2)метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча 3)ползание на животе подтягиваясь двумя руками за края скамейки	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами, ходьбе и беге враспынную, в перебрасывании мяча друг другу; закреплять умение пролезать в обруч.			
5.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. Перестроение в две колонны	1)Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола 2)Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обода 3)ходьба по канату боком	Комплекс упражнений на профилактику осанки
6.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	1)Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола	Комплекс упражнений на профилактику осанки

	Перестроение в две колонны	2)Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обода 3)Ходьба по канату боком, приставным шагом	
Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в пролезании между рейками гим. скамейки; повторить			
7.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба и бег врассыпную	1)Пролезание между рейками 2)Ходьба по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 3)Прыжки на двух ногах последовательно через 5-6 шнуров	Игра малой подвижности «Кто ушел?»
8.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба и бег врассыпную	1)Лазанье по гим. стенке, передвижение по четвертой рейке приставными шагами, спуск не пропуская реек 2)Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3)Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Игра малой подвижности «Кто ушел?»
9.	Познавательное-игровое занятие «Какой у меня нос»	Цель: Дать детям представление об органе обоняния, его функции, безопасности от травм, других поражений. Закрепить навыки в беге змейкой вокруг предметов; прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Воспитывать мотивацию к здоровому образу жизни.	

Март

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании; упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной и повышенной площади опоры; развивать координацию движений при выполнении прыжков, ловкость в упражнении с мячом.			
1.	Ходьба и бег в чередовании, ходьба и бег врассыпную, нахождения своего места в колонне	1)Ходьба по рейке гим. скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой 2)Прыжки на двух ногах вдоль шнура перепрыгивая его справа и слева (расстояние 6 метров) 3)Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10-20 раз)	Игра малой подвижности
2.	Ходьба и бег в чередовании, ходьба и бег врассыпную, нахождения своего места в колонне	1)Ходьба по рейке гим. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2)Бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом 2)Прыжки на правой и левой ноге поочередно	Игра малой подвижности

3.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в колонне по два, ходьба и бег с перешагиванием через предметы	1)Прыжки в длину с места 2)Метание в вертикальную цель првой и левой рукой 3)Лазанье по гим.скамейке на ладонях и коленях	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в колонне по два, ходьба и бег с перешагиванием через предметы	1)Прыжки в длину с места 2)Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 3)Лазанье по гим. скамейке на ладонях и коленях	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
Закрепить навык перестроения из колонны по одному в колонну по два; упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать глазомер и точность попадания при метании.			
5.	Ходьба и бег обычный; ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в колонне по два	1)Метание мешочков в горизонтальную цель 2)Пролезание в обруч прямо и боком 3)Прокатывание обручей друг другу 4)Ходьба на носках между предметами, руки на поясе	Комплекс дыхательной гимнастики
6.	Ходьба и бег обычный; ходьба и бег враспынную; ходьба и бег в колонне по два	1)Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой 2) Крокодил» -переползание на руках на расстояние 3-4 метра 3)Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове руки на поясе	Комплекс дыхательной гимнастики
Упражнять в беге до 3 минут; закрепить навыки лазанья по гим. стенке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.			
7.	Ходьба с изменением темпа движения; бег в среднем темпе до 3 минут; ходьба враспынную	1)Лазанье по гим. стенке изученными способами 2)Ходьба по гим скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, встать и пройти дальше 3)Прыжки на двух ногах через предметы (расстояние между шнурами 50 см.)	Игра «Стоп»
8.	Ходьба с изменением темпа движения; бег в среднем темпе до 3 минут; ходьба враспынную	1)Ползание по гим. скамейке, лазанье по гим стенке, ходьба приставным шагом по пятой рейке и спуск вниз 2)Ходьба пот гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в конце скамейки сойти 3)Прыжки через шнуры боком (правым и левым попеременно)	Игра «Стоп»

9.	Развлечение «Веселые старты»	Цель: Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями, способствовать развитию двигательной самостоятельности	
10.	Презентация: «Летние виды спорта»	Цель: Познакомить детей с летними видами спорта. Привить интерес к занятиям спорта. Воспитывать у детей интерес к видам спорта	

Апрель

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1,2,3,4	Диагностика физического развития		
Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, бег с высоким подниманием бедра; развивать координацию движений в прыжках с продвижением вперед; разучить ходьбу парами по ограниченной площади опоры.			
5.	Ходьба и бег обычный; ходьба и бег с изменением направления движения; ходьба и бег с высоким подниманием бедра	1)Ходьба парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки; в конце разъединить и спокойно сойти 2)Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен 3)Метание мешочков в горизонтальную цель	Игра малой подвижности
6.	Ходьба и бег обычный; ходьба и бег с изменением направления движения; ходьба и бег с высоким подниманием бедра	1)Ходьба по гим. скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись 2)Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами, расположенными в шахматном порядке 3)Метание мешочков в горизонтальную цель правой (левой) рукой снизу (расстояние 5 м)	Игра малой подвижности
Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением; развивать координацию движений в прыжках через предметы; закрепить навыки ведения мяча в ходьбе, лазанье по гим. скамейке.			
7.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением движения по сигналу; бег со средней скоростью (до 80 м); ходьба врассыпную	1)Прыжки с ноги на ногу; на двух ногах на месте 2)ведение мяча правой и левой рукой попеременно 3)Лазанье по гим. скамейке с опорой на ладони и ступни	Игра малой подвижности «
8.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и	1)Переползание по прямой с мешочком на спине	Игра малой подвижности

	замедлением движения по сигналу; бег со средней скоростью (до 80 м); ходьба враспынную	2)Прыжки с продвижением вперед (расстояние 6-8 м) 3)Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину	«Запрещенное движение»
9.	Познавательное-игровое занятие «Поговорим о нашем теле»	Цель: Учить детей понимать значение частей тела. Помочь ребенку лучше узнать себя, свой организм. В играх закреплять умение ловить мяч двумя руками в движении и прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении. Развивать силу рук в эстафете «Тачка». Воспитывать бережное отношение к себе, своему здоровью	
	Презентация: «Части тела и скелет человека»	Цель: Познакомить дошкольников с частями тела и функцией скелета. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.	

Май

занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Повторить разные виды ходьбы и бега; упражнять в равновесии, в прыжках.			
1.	Построение в колонну по одному, ходьба на носках пятках; ходьба и бег по диагонали	1)Ходьба по скамейке с мячом в руках-на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной 2)прыжки в длину с места 3)Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Комплекс упражнений на профилактику осанки
2.	Построение в колонну по одному, ходьба на носках пятках; ходьба и бег по диагонали	1)Ходьба по гим. скамейке с выполнением хлопков под коленом (поочередно правым и левым) 2)Прыжки в длину с места 3)Метание набивного мяча	Комплекс упражнений на профилактику осанки
Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.			
3.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в полуприседе, на носках; бег между предметов	1)Ходьба по гим. скамейке с выполнением хлопков под коленом (поочередно правым и левым) 2)Прыжки в длину с места 3)Метание набивного мяча	Комплекс упражнений на профилактику осанки
4.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в полуприседе, на	1)Бег на скорость (дистанция 30м) 2)Прыжки в длину с разбега	Комплекс упражнений на профилактику

	носах; бег между предметов	3)Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах	плоскостопия
Повторить ходьбу и бег выполнением заданий; упражнять в равновесии, прыжках и с мячом.			
5.	Ходьба и бег с выполнением заданий	1 Бросание мяча в шеренгах 2)Прыжки в длину с разбега 3)Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Комплекс дыхательной гимнастики
6.	Ходьба и бег с выполнением заданий	1)Бросание мяча в шеренгах 2 Прыжки в длину с разбега 3)Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Комплекс дыхательной гимнастики
Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в построении в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.			
7.	Ходьба в колонне по одному; парами; Бег врассыпную	1)Метание мешочков на дальность 2)Ползание по гим. скамейке с мешочком на спине 3)Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы	Ходьба в колонне по одному. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
8.	Познавательное-игровое занятие «Дыхание и легкие»	Цель: Дать детям знания о дыхании, о легких. Развивать у детей равновесие, ловкость. Упражнять в пролезании в тоннель способом в группировки; в ходьбе по гимнастической скамейке; спрыгивании с гимнастической скамейки. Воспитывать мотивацию к формированию привычки к здоровому образу жизни.	
9.	Презентация: «Внутренние органы человека»	Цель: Дать детям понятие о дыхании, о легких. Какую функцию выполняет дыхательная система. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.	

Проект «Шаг к ГТО»

Введение

Президент России Владимир Владимирович Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых «Готов к труду и обороне» в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития каждой возрастной категории. И первая ступень Физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст подготовительной группы дошкольников. Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Участие в мероприятиях ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания. Нужно сформировать у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведении здорового образа жизни.

Проект по физической культуре «Шаг к ГТО» разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольных образовательных учреждений:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г - Конституцией Российской Федерации, ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2011 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Указом Президента РФ от 24.03.2014 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Данный проект определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – программной и нормативной основы системы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в рамках подготовки их к сдаче I ступени норм ГТО.

Проект предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение детьми 6-7 лет установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Основная идея проекта: Заключается в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Проект призван решить ряд ключевых **проблем:**

- ✓ недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;
- ✓ невысокий уровень пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;
- ✓ здоровый образ жизни ещё не стал нормой для большей части общества;
- ✓ недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Новизна проекта заключается в следующем: Создание в дошкольном учреждении ряд мероприятий по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Совместная деятельность дошкольного учреждения, спортивно-оздоровительных центров и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

Тип проекта: творческий, информационный

Продолжительность проекта: 1 год

Участники: дети подготовительных групп (6-7 лет), воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.

Основные цели и задачи проекта разработаны в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

1.2. Цель и задачи

Целью проекта «Шаг к ГТО» является подготовка детей старшего дошкольного возраста к выполнению нормативов первой ступени Физкультурно - спортивного комплекса ГТО, активное включение всех участников образовательного процесса в подготовку и сдачу нормативов ГТО в соответствии с возрастными ступенями.

Задачи проекта:

Для детей:

- ✓ познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения.
- ✓ продолжать развивать двигательные физические качества детей.
- ✓ развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством тематических занятий.

Для педагогов:

- ✓ трансляция опыта проведения мероприятий по привлечению детей к физической культуре и спорту;
- ✓ познакомиться с программой ГТО и традицией их проведения.
- ✓ содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «ГТО».

Для родителей:

- ✓ познакомить с программой ГТО и традицией их проведения.
- ✓ содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- ✓ создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями.

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации проекта

1. Доступность:

- ✓ учет возрастных особенностей детей;
- ✓ адаптированность материала к возрасту детей.

2. Оздоровительная и личностно-оздоровительная направленность.

3. Обязательность медицинского контроля.

4. Интеграция адаптированной проекта в разные виды деятельности

1.4. Предполагаемый результат

Основным планируемым результатом при условии обеспечения системного целенаправленного процесса является:

у детей:

- ✓ повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- ✓ повышение интереса детей к здоровому образу жизни;
- ✓ выступления команды ДООУ на муниципальном уровне;
- ✓ желание посещать спортивные секции и кружки, активно участвовать в спортивных мероприятиях ДООУ, более осознанно заниматься физкультурой совместно с родителями.
- ✓ соответственно у детей повысится иммунитет, снизится заболеваемость и будет прослеживаться положительная динамика физического развития;

у педагогов:

- ✓ повышение интереса к здоровому образу жизни;
- ✓ повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- ✓ создание единого воспитательно - образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;
- ✓ использование технологии проектной деятельности;
- ✓ желание вести пропаганду ЗОЖ среди воспитанников и их родителей;

у родителей:

- ✓ повышение интереса к физическим упражнениям и спорту;
- ✓ повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- ✓ создание единого воспитательно - образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями;
- ✓ активное участие в образовательном процессе, желание вести ЗОЖ.

II. Содержательный раздел

2.1 Реализация проекта

Реализация проекта осуществляется в 3 этапа

Этапы проекта	Содержание
1 этап - предварительный:	✓ составление плана работы над проектом, выделение целей и задач; ✓ подбор литературы по теме; ✓ подбор иллюстраций по теме; ✓ работа с методической литературой; ✓ подбор речевого материала; ✓ подбор фонограмм для праздников; ✓ создание условий для реализации проекта
2 этап - основной:	✓ освещение проводимых мероприятий в средствах массовой информации; ✓ тематические занятия; ✓ диагностика развития физических качеств дошкольников; ✓ спортивные соревнования различного уровня; ✓ проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов; ✓ консультации для родителей; ✓ привлечение родителей и социума для реализации плана мероприятий

3 этап - заключительный:	✓ спортивное развлечение; ✓ трансляция результатов проекта на педагогическом совете; ✓ проведение обобщающего занятия "Наши рекорды"; ✓ соотнесение ожидаемых и реальных результатов.
---------------------------------	--

2.2 Перспективный план мероприятий по проекту

Сроки	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами
Сентябрь	Мониторинг физ. подготовки воспитанников, анализ полученных данных (сдача норм ГТО)	Анкетирование «Навстречу ВФСК ГТО»	Консультация «Требования к уровню физической подготовленности дошкольников при выполнении нормативов ВФСК «ГТО», 1 ступень
Октябрь	Презентация «Что такое ГТО», значки «ГТО»	Консультация «Как зарегистрироваться на сайте ГТО» Просмотр видео «Как правильно выполнять испытания комплекса ГТО»	Консультация с практическим показом «Игровые упражнения на свежем воздухе»
Ноябрь	Спортивный фестиваль «Делай как я!» 1 этап	Конкурс «Лучшее оформление индивидуальных карт»	Просмотр видео «Как правильно выполнять испытания комплекса ГТО»
Декабрь	Спортивный фестиваль «Делай как я!» 2 этап	Буклет «Учите ребенка метать»	Мастер-класс «Обучение метанию на прогулке. Ориентиры для метания в зимний период»
Январь	Спортивный фестиваль «Делай как я!» 3 этап	Мастер-класс «Тестовые задания и нормы комплекса ГТО для дошкольников»	Консультация «Игры с мячом для развития метания»
Февраль	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Посещение Дворца спорта с детьми	Консультация «Подготовка к развлечениям и праздникам

Март	Посещение «Дворца спорта»	Открытый просмотр физкультурного занятия «Игровое ГТО»	Открытый просмотр физкультурного занятия «Игровое ГТО»
Апрель	Посещение «Дворца спорта»	Спортивный - квест «Путешествие по спортивному городу»	Консультация «Дворовые игры нашего детства»
Май	Мониторинг физ. подготовки воспитанников, анализ полученных данных (сдача норм ГТО)	Наглядная информация «Как провести с детьми выходной день»	Представление проекта «Шаг к ГТО» на методическом часе

III. Организационный раздел

3.1. Кадровое обеспечение проекта

Воспитатель организует образовательную деятельность в группе, экскурсии, организует предметно пространственную среду в группе, формирует фонд методических, наглядно-иллюстративных материалов. Осуществляет работу с родителями.

Инструктор по физической культуре проводит тематические, игровые физ.занятия по физической культуре, праздники, развлечения, осуществляет агитационную работу с родителями по данному направлению.

3.2. Материально-техническое обеспечение проекта

Ресурсное обеспечение:

1. Видеофильмы, мультфильмы.
2. Фотоматериалы.
3. Музыкальный центр.
4. Аудиозаписи.
5. Художественная литература.
6. Мультимедийное оборудование.

Материалы к проекту:

1. Фотоматериалы.
2. Речевой материал к выступлениям детей.
3. Материалы /иллюстративные и речевые/ к беседам с детьми.
4. Материалы консультаций для родителей.
5. Сценарии спортивных развлечений.

3.3. Методическое обеспечение проектной деятельности

1. Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
2. Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;
3. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
4. Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
5. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль, 2003.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы – М., 2004.
7. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
8. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников. Волгоград. 2009.

3.4. Время и сроки реализации проекта

Реализация проекта, осуществляется:

НОД проводится физ. инструктором 2 раза в неделю в 1-ю половину дня - 30 минут. Также проект реализуется:

в совместной деятельности педагога и детей, осуществляемой в ходе режимных моментов ежедневно по 15 мин. во 2-ю половину дня;

самостоятельной деятельности детей ежедневно 10 мин. В утренний отрезок времени (рассматривание альбомов, фотографий, журналов);

совместной деятельности с семьей – 30 мин. 1 раз в квартал с привлечением родителей к участию в музыкальных праздниках и развлечениях, выставках, проектной деятельности.

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь, пособия, игрушки.

Физкультурное оборудование подобранно согласно требованию Сан. Пин. на основе возрастных особенностей, физической подготовленности детей. В физкультурном зале ДООУ имеется:

Крупное оборудование: гимнастическая стенка, приставные лестницы (с зацепом), гимнастические скамейки, ребристые дорожки, сухие бассейны, передвижные туннели, дуги для подлезания, канаты, маты гимнастические, бревно гимнастическое напольное, стационарные баскетбольные щиты.

Мелкие физкультурные пособия: мячи различного диаметра, гимнастические палки, обручи различного диаметра, веревочки индивидуальные, скакалки, контейнера для мячей и подставки для оборудования, флажки, кубики, погремушки, ленточки.

IV. Литература

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – Указы президента. Немного из истории создания и внедрения ГТО. Нормы ГТО
2. Лихачева Т.С. Первая ступень ГТО.
3. Марескина Г.А Методика подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО.
4. Реализация образовательной области «Здоровье» в рамках ФГОС дошкольного образования
5. Тутов В.Н Возвращение норм ГТО как способ оздоровления нации
6. Что сдавать на нормы ГТО
7. Займись спортом (методические материалы)

**План мероприятий с родителями детей старшего дошкольного возраста за
2017-2018 учебный год**

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Анкетирование«Навстречу ВФСК ГТО»
Октябрь	Консультация: «Как зарегистрироваться на сайте ГТО»
Ноябрь	Конкурс «Лучшее оформление индивидуальных карт»
Декабрь	Буклет«Учите ребенка метать»
Январь	Мастер-класс «Тестовые задания и нормы комплекса ГТО для дошкольников»
Февраль	Экскурсия во Дворец спорта
Март	Открытый просмотр физкультурного занятия «Игровое ГТО»
Апрель	Спортивный - квест «Путешествие по спортивному городу»
Май	Наглядная информация«Как провести с детьми выходной день»

**План мероприятий с родителями детей младшего и среднего дошкольного
возраста за 2017-2018 учебный год**

Сроки	Мероприятия
Сентябрь	Анкетирование«Здоровый образ жизни в семье»»
Октябрь	Открытое занятие по платным образовательным услугам
Ноябрь	Буклет«Учите ребенка метать»
Декабрь	Зимний спортивный праздник «Там на неведомых дорожках»
Январь	Спортивное развлечение «Зимушка»
Февраль	День здоровья: «Здоровье в порядке» Спортивный досуг «В стране здоровья»
Март	Спортивный досуг «В стране здоровья»
Апрель	Открытое занятие по платным образовательным услугам
Май	Спортивный праздник «Лето спортивное»

План спортивных праздников и развлечений

Месяц	Мероприятия	Возрастная группа
сентябрь	Развлечение «Встреча детворы»	все возрастные группы
октябрь	Веселые старты «Осинины»	все возрастные группы
ноябрь	Досуг «В гости к Мишке»	младшие группы
декабрь	Досуг «В гостях у Снеговика»	все возрастные группы
январь	Спортивный праздник «Зимние забавы»	все возрастные группы
февраль	Спортивный праздник «Морское randevu»	старшие группы
март	Веселые старты «Вместе с мамой»	все возрастные группы
апрель	Развлечение «Космонавты»	все возрастные группы
май	Досуг «Там на неведомых дорожках»	все возрастные группы
июнь	Спортивный праздник «Вот и лето пришло»	все возрастные группы
июль	Развлечение «Дело в шляпе»	все возрастные группы
август	Спортивные состязания «День бегуна»	все возрастные группы