

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»  
(ГБДОУ детский сад №78 «Жемчужинка»)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 30.08.2024 г. № 111-ад

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

физического развития детей дошкольного возраста  
групп общеразвивающей направленности  
на 2024-2025 учебный год

Возраст: с 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Исаева Евгения Юрьевна,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики	5
1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы	7
1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы	11
2.2. Структура организации образовательного процесса. Формы работы.	
2.3. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы	35
2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	38
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	40
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Аннотация Программы	41

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. 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 и способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Настоящая Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (далее - Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155), Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми 3-7 лет и обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка.

Программа направлена на:

- создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Программа разработана для всех групп дошкольного возраста. По действующему СанПиН, занятия по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, из них – 2 занятия в физкультурном зале. Реализация Программы осуществляется только в физкультурном зале (в теплый период года и на прогулке при наличии спортивной формы).

Продолжительность физкультурного занятия составляет 15 минут в младшей группе, 20 минут – в средней, 25 минут – в старшей и 30 минут в подготовительной к школе группе.

### 1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

**Цель Программы:** реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

#### **Задачи Программы:**

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

-обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

-обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

-приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

-создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

-построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;

-достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### 1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики

#### **Характеристика возрастных особенностей детей**

##### **«Я сам!» (3-4 года)**

Ключ возраста. В период от 2,5 до 3,5 лет ребёнок переживает так называемый кризис 3 лет. Он начинает осознавать себя отдельным человеческим существом, имеющим собственную волю. Его поведение - череда «Я хочу!» и «Я не хочу!», «Я буду!» и «Я не буду!»

*У ребенка 4-го года жизни* еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения. Центральными остаются

задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отстающих до уровня большинства детей группы. В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща.

#### **«Любознательные почемучки» (4-5 лет)**

Ключ возраста. Четырёхлетний ребёнок часто задаёт вопрос «Почему?» Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения.

*В средней группе* продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, а также в двигательных импровизациях. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер. Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

#### **«Уже большие» (5-6 лет)**

Ключ возраста. В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться». Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением

*У ребенка 6-го года жизни* двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. В этом возрасте образовательная роль физической культуры усиливается, а также сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения,

оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи.

### **«Мечтатели, помощники, будущие ученики» (6-7 лет)**

Ключ возраста. Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей.

*Дети 7-го года жизни* очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося тела. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

### **1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы**

#### **Планируемые результаты освоения/реализации Программы к трем годам**

*(согласно п. 15.2. ФОП ДО):*

- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ✓ ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ✓ ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ✓ ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ✓ ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;

#### **Планируемые результаты освоения/реализации Программы к четырем годам**

*(согласно п. 15.3.1. ФОП ДО):*

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

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

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

✓ ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

### **Планируемые результаты освоения/реализации Программы к пяти годам**

*(согласно п. 15.3.2. ФОП ДО):*

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

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

✓ ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

### **Планируемые результаты освоения/реализации Программы к шести годам**

*(согласно п. 15.3.3. ФОП ДО):*

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

✓ ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

✓ ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

✓ ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

✓ ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

✓ ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

#### **Планируемые результаты освоения/реализации Программы к концу дошкольного возраста (согласно п. 15.4. ФОП ДО):**

✓ у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

✓ ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

✓ ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

✓ ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

✓ ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

### **1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы**

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

#### **Критерии оценки при диагностике детей младшей группы**

##### **1. Ходьба**

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

##### **2. Бег**

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

##### **3. Равновесие**

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

##### **4. Ползание, лазанье**

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

### **5. Прыжки**

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

### **6. Упражнения с мячом**

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

### **7. Метание**

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.

## **Критерии оценки при диагностике детей средней группы**

### **1. Ходьба, бег**

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

### **2. Лазанье**

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

### **3. Прыжки**

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

### **4. Упражнения с мячом**

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

### **5. Метание**

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **6. Равновесие**

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

### **7. Ориентировка в пространстве**

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной к школе группы**

### **1. Челночный бег**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

### **2. Прыжок в длину с места.**

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается

расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

### **3. Подъем туловища в сед из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

### **4. Метание теннисного мяча в цель.**

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

### **5. Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

### **6. Отбивание мяча (от пола).**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30 сек.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.**

22.4.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития *(согласно п. 22.4.1. ФОП ДО)*:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности с обучающимися от 3 лет до 4 лет** *(согласно п. 22.4.2. ФОП ДО)*.

✓ Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять

общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

✓ Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

### 1.1. Основные движения:

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

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

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

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

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

✓ упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### 1.2. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

### 1.3. Строевые упражнения:

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

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

### 2. Подвижные игры:

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

### 3. Формирование основ здорового образа жизни:

✓ педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной

деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### 4. Активный отдых.

✓ Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

✓ Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения. День здоровья проводится один раз в квартал.

Основными **задачами** образовательной деятельности с обучающимися **от 4 лет до 5 лет** являются (согласно п. 22.5.1. ФОП ДО):

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

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

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

✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

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

✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

**Содержание** образовательной деятельности с обучающимися **от 4 лет до 5 лет** (согласно п. 22.5.2. ФОП ДО).

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

✓ Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

1.1) Основные движения:

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

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

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

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

✓ прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

✓ упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; Педагог обучает

разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### 1.2. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

✓ Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### 1.3. Ритмическая гимнастика:

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

#### 1.4. Строевые упражнения:

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

#### 2) Подвижные игры:

✓ педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и

инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

### 3. Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

✓ представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### 4. Активный отдых.

✓ Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

✓ Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

✓ Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

✓ Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Основными **задачами** образовательной деятельности с обучающимися **от 5 лет до 6 лет** являются (согласно п. 22.6.1. ФОП ДО):

✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

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

✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и

здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

**Содержание** образовательной деятельности с обучающимися **от 5 лет до 6 лет** (согласно п. 22.6.2. ФОП ДО).

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

✓ Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

#### 1.1. Основные движения:

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

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

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

✓ бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом;

непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

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

✓ Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### 1.2. Общеразвивающие упражнения:

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

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

✓ упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

✓ Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног

(стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

✓ Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### 1.3. Ритмическая гимнастика:

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

### 1.4. Строевые упражнения:

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

### 2. Подвижные игры:

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

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

### 3. Спортивные игры:

✓ педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

✓ Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по

упрощенным правилам.

✓ Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

✓ Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

#### 4. Формирование основ здорового образа жизни:

✓ педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### 5. Активный отдых.

✓ Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

✓ Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

✓ Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

✓ Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия.

Основными **задачами** образовательной деятельности с обучающимися **от 6 лет до 7 лет** являются (согласно п. 22.7.1. ФОП ДО):

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

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

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

✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую

идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**Содержание** образовательной деятельности с обучающимися **от 6 лет до 7 лет** (согласно п. 22.7.2. ФОП ДО).

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

✓ В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

✓ Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

#### 1.1. Основные движения:

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

другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

✓ ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

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

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

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

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

✓ Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

### 1.2. Общеразвивающие упражнения:

- ✓ упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- ✓ упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- ✓ упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.
- ✓ Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### 1.3. Ритмическая гимнастика:

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

### 1.4. Строевые упражнения:

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

углах площадки.

## 2. Подвижные игры:

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

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

## 3. Спортивные игры:

✓ педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

✓ Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

✓ Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

✓ Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

✓ Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

## 4. Формирование основ здорового образа жизни:

✓ педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о

том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### 5. Активный отдых.

✓ Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

✓ Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

✓ Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

✓ Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги.

#### **Перспективное планирование работы с детьми в младшей группе**

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную; бег в обусловленное место по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте. Повторение: прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу;
Октябрь	Построение в колонну друг за другом по росту. Ходьба и бег в колонне по зрительным ориентирам. Обучение: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния)
Ноябрь	Построение в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте. Ходьба и бег в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет. Повторение: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами.
Декабрь	Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну

	<p>друг за другом.</p> <p>Ходьба и бег в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см.</p> <p>Повторение: прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю.</p>
Январь	<p>Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам.</p> <p>Ходьба и бег в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места.</p> <p>Повторение: пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.</p>
Февраль	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении.</p> <p>Ходьба и бег парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе).</p> <p>Повторение: прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.</p>
Март	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Обучение: ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Повторение: прыжки со сменой положения ног; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</p>
Апрель	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу - поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Обучение: лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба</p>

	<p>по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его.</p> <p>Повторение: ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль руками из-за головы.</p>
Май	<p>Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед и назад.</p> <p>Бег с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом в рассыпную.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонной плоскости; метание на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур.</p> <p>Повторение: прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице.</p>

### Перспективное планирование работы с детьми в средней группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте.</p> <p>Ходьба и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Октябрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.</p> <p>Ходьба со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, в кругу; бег в рассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом.</p> <p>Обучение: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных И.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп.</p> <p>Повторение: прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед; прокатывание обруча друг другу между предметами.</p>
Ноябрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную; ходьба со сменой ведущего; бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего.</p> <p>Обучение: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе;</p>

	<p>подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением.</p> <p>Повторение: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру.</p>
Декабрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре за направляющим.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий.</p> <p>Повторение: прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель»</p>
Январь	<p>Перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Ходьба с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>Обучение: метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета.</p> <p>Повторение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком.</p>
Февраль	<p>Повороты кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком; перестроение из колонны по одному в шеренгу.</p> <p>Ходьба с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук.</p> <p>Бег с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур.</p> <p>Повторение: прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места.</p>
Март	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении.</p> <p>Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал.</p> <p>Бег в среднем темпе, змейкой.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места.</p> <p>Повторение: прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч.</p>
Апрель	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.</p> <p>Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для</p>

	<p>рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Повторение: прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль.</p>
Май	<p>Равнение по ориентиру; команды «Равняйся!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием.</p> <p>Ходьба в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму.</p> <p>Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель.</p>

### Перспективное планирование работы с детьми в старшей группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну, в шеренгу, в пары на месте. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, врассыпную; по сигналу - встать в колонну.</p> <p>Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; с захлестом голени; мелким и широким шагом; врассыпную.</p> <p>Обучение: ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах из обруча в обруч; лазание по наклонной доске.</p>
Октябрь	<p>Перестроение в две колонны, повороты на месте прыжком; в круг; в два круга; расчет на 1-й, 2-й в шеренге.</p> <p>Ходьба по кругу приставным шагом; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках, по сигналу – задания.</p> <p>Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями; со сменой ведущего; длинной и короткой «змейкой».</p> <p>Обучение: ходьба по веревке; прыжки через предметы; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.</p> <p>Повторение: бросание мяча об землю-отбивание правой и левой рукой; ползание на четвереньках; ходьба по веревке с мешочком на голове; работа с мячом одной рукой в движении по кругу.</p>
Ноябрь	<p>Построение в 2 колонны, повороты на месте; перестроение в 3 колонны; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны.</p> <p>Ходьба обычная, на носках по буму; с выпадами; «согнувшись»; спиной вперед; парами.</p> <p>Бег «противоходом»; с ускорением; с заданием на звуковой сигнал; высоко поднимая колени, врассыпную; семенящим шагом.</p> <p>Обучение: ходьба по скамейке с приседанием на середине; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>Повторение: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу.</p>
Декабрь	<p>Построение в звенья за ведущим, расчет на 1-й, 2-й, 3-й в пары;</p>

	<p>колонны; шеренги.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени.</p> <p>Бег с препятствиями; медленный бег; «уголок».</p> <p>Обучение: прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком.</p> <p>Повторение: ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой.</p>
Январь	<p>Перестроение в 1, 2 колонны; размыкание на вытянутые руки; построение в пары.</p> <p>Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал; приставным шагом с притопом и прихлопом; с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег «змейкой»; со сменой ведущего; с препятствиями.</p> <p>Обучение: метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на носках, собирая предметы.</p> <p>Повторение: лазание по наклонной доске и спуск с нее; ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p>
Февраль	<p>Перестроение в 1.3 колонны в шеренгу, в круг, в звенья, в колонну по диагонали, в звенья. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; выпадами; спиной вперед; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени.</p> <p>Бег галопом; со сменой ведущего; «змейкой» между предметами; с захлестом голени; на носках.</p> <p>Обучение: ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча друг другу через сетку; работа на перекладине «вис».</p> <p>Повторение: легкий бег по скамейке; прыжки в длину с места; лазание по шведской стенке.</p>
Март	<p>Построение в 1, 2 круга; в 3 колонны. Повороты в шеренге, в колонне.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием на руки; скрестным шагом; на четыре счета; со сменой ведущего.</p> <p>Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; спиной вперед; на носках.</p> <p>Обучение: прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.</p> <p>Повторение: ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком; ползание по-пластунски до ориентира.</p>
Апрель	<p>Перестроение в 2, 3 колонны на месте и в движении; перестроение в пары.</p> <p>Ходьба: пружинящий шаг с носка; на высоких четвереньках; выпадами; спиной вперед; с притопами, с прихлопами.</p> <p>Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу.</p> <p>Обучение: прыжки на двух ногах по скамейке; прокатывание мяча огами, сидя на полу.</p> <p>Повторение: пролезание в обруч правым и левым боком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.</p>

Май	<p>Построение в 3, 4 колонны парами; размыкание из 1 колонны в 3 приставными шагами; перестроение в 2 круга.</p> <p>Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; спиной вперед; широким шагом; с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Обучение: прыжки в длину с разбега;</p> <p>Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание малого мяча на дальность.</p>
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Перспективное планирование работы с детьми в подготовительной к школе группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну; повороты; перестроение в 2 колонны.</p> <p>Ходьба обычная с заданием на руки; гимнастическим шагом; врассыпную на носках и пятках; на наружном своде стопы.</p> <p>Бег «змейкой» со сменой ведущего; в колонне с мячом в руках; с захлестом голени; высоко поднимая колени.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму боком приставными шагами, руки за головой; ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторение: прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до обозначенного места; пролезание в обруч правым и левым боком.</p>
Октябрь	<p>Повороты на месте и в движении; перестроение в 3 колонны; в круг; в 2 круга.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена направления; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседанием; спиной вперед; на высоких четвереньках.</p> <p>Легкий бег на носках; с изменением темпа; с захлестом голени; подскоком; боковым галопом; «змейкой»; семенящим бегом; широким шагом.</p> <p>Обучение: прыжки вверх из глубокого приседа; ходьба по гимнастическому буму на носках; приседая на одной ноге; вис на гимнастической стенке – разведение ног в стороны.</p>
Ноябрь	<p>Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении; перестроение из шеренги в круг; в 2 круга.</p> <p>Ходьба с изменением направления; с хлопками; пружинистый шаг с носка; парами; тройками; врассыпную.</p> <p>Бег в разных направлениях, по сигналу – в колонне, парами, тройками.</p> <p>Обучение: отбивание правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; вис на гимнастической стенке – соскок; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Повторение: работа с мячом в движении; прыжки из глубокого приседа; с продвижением вперед.</p>
Декабрь	<p>Перестроение из 1 шеренги в 2, 3; в 2 круга; в колонну по 2, по 3 в движении.</p> <p>Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу; врассыпную; скрестным шагом; выпадами; шеренгой с одной стороны зала на другую.</p> <p>Бег «змейкой»; врассыпную; с остановкой по сигналу; с преодолением препятствий; с захлестом глени; выбрасывая прямые</p>

	<p>ноги вперед; парами; тройками.</p> <p>Обучение: ведение мяча в разных направлениях; прыжки через 8-10 набивных мячей; ползание по-пластунски до ориентира.</p> <p>Повторение: ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь стопами ног; прыжки на 2 ногах с поворотом кругом.</p>
Январь	<p>Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение в 2 и 3 колонны через середину; из 1-ой колонны в 3 по расчету.</p> <p>Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук; с ритмичным притопыванием, прихлопыванием; с обручем в руках; в тройках; в парах.</p> <p>Бег с мячом в руках с преодолением препятствий; высоко поднимая колени; с захлестом голени; «змейкой»</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине- поворот вокруг себя; лазание по веревочной лестнице чередующим шагом; метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Повторение: ползание по-пластунски; прыжки на 2 ногах – «пингвины»; легкий бег на носках по гимнастической скамейке.</p>
Февраль	<p>Перестроение в 4 колонны через середину; расхождение парами; перестроение из 1 круга в 2 приставным шагом; из 1-й шеренги в 2.</p> <p>Ходьба с перекатом; перешагивание через скакалку; спиной вперед.</p> <p>Бег со скакалкой по скамейке, выбрасывая прямые ноги вперед; широким и мелким шагом с носка; спиной вперед.</p> <p>Обучение: прыжки на месте через скакалку разными способами; вис на гимнастической стенке – соскок; подлезание под дугу в группировке.</p>
Март	<p>Построение в круг, в 2 круга; из 1-й колонны в 2 в движении; расчет на 1-й, 2-й, 3-й; размыкание и смыкание.</p> <p>Ходьба приставным шагом в полуприседе; скрестным шагом; перекатом.</p> <p>Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом; спиной вперед; «змейкой»; широким и коротким шагом.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму, перекладывая ракетку из одной руки в другую под поднятой ногой; прыжки в длину с разбега.</p> <p>Повторение: лазание по веревочной лестнице; подлезание под несколько предметов в группировке.</p>
Апрель	<p>Перестроение из 1 колонны в 2; перестроение из шеренги в 2 круга; повороты.</p> <p>Ходьба по узкой дорожке с заданием для рук; парами; гимнастическим шагом; с поворотами кругом; в глубоком приседе; скрестным шагом.</p> <p>Обучение: вис на гимнастической стенке; ходьба по буму на носках, на середине – «ласточка», соскок.</p> <p>Повторение: прыжки в длину с разбега; ходьба по гимнастическому буму.</p>
Май	<p>Самостоятельное построение в круг, из шеренги в колонну по диагонали; из 1-й колонны в 3 в движении; размыкание в колонны.</p> <p>Ходьба приставным шагом назад, вперед; со сменой направления; перекатом; спиной вперед; шеренгой с одной стороны зала на другую.</p> <p>Бег с высоким подниманием коленей, по сигналу – найти себе пару по диагонали; со сменой ведущего; с захлестом голени.</p> <p>Обучение: прыжки с разбега в высоту; лазание по канату; работа с</p>

	мячом в парах; прыжки по гимнастическому буму на 1 ноге. Повторение: выполнение «ласточки» на гимнастическом буме; прыжки в высоту с разбега; лазание по канату.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2.3. Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Временной период		Тема			
		Вторая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
<i>1 сентября – 30 ноября</i>		<i>Осень. Сезонные изменения в природе.</i>			
<b>Сентябрь</b>	1 неделя	Здравствуй, детский сад! Наша группа. Дружат мальчики и девочки.	Здравствуй, детский сад! Дружат мальчики и девочки.	Здравствуй, детский сад! 1 сентября - День знаний.	Здравствуй, детский сад! 1 сентября - День знаний. Школьные принадлежности.
	2 неделя	Детский сад. Труд взрослых в детском саду.	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.	Детский сад. Школа. Профессии.
	3 неделя	Откуда хлеб пришел.	Откуда хлеб пришел. Сельскохозяйственный труд в поле.	Откуда хлеб пришел. Сельскохозяйственные работы в поле.	Откуда хлеб пришел. Сельскохозяйственные работы в поле.
	4 неделя	Что нам осень подарила: овощи.	Что нам осень подарила: овощи. Сельскохозяйственный труд в огороде.	Что нам осень подарила: овощи. Сельскохозяйственные работы в поле и огороде.	Что нам осень подарила: овощи. Сельскохозяйственные работы в поле и огороде.
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Что нам осень подарила: фрукты.	Что нам осень подарила: фрукты. Сельскохозяйственный труд в саду.	Что нам осень подарила: фрукты. Сельскохозяйственные работы в саду.	Что нам осень подарила: фрукты. Сельскохозяйственные работы в саду.
	2 неделя	Что нам осень подарила: ягоды, грибы.	Кладовая леса: ягоды, грибы.	Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи.	Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи. Заготовки.

	3 неделя	Золотая осень. Деревья и кустарники.	Золотая осень. Деревья и кустарники.	Золотая осень. Деревья и кустарники. Профессия лесника. Красная книга растений.	Золотая осень. Деревья и кустарники. Профессия лесника. Красная книга растений.
	4 неделя	Дикие животные и птицы, их детеныши. Подготовка к зиме.	Дикие животные и птицы средней полосы, их детеныши. Подготовка к зиме.	Дикие животные и птицы средней полосы, их детеныши. Профессия лесника. Красная книга животных.	Дикие животные и птицы средней полосы, их детеныши. Профессия лесника. Красная книга животных.
	5 неделя	Домашние животные и птицы, их детеныши.	Домашние животные и птицы, их детеныши.	Домашние животные и птицы, их детеныши. Труд фермера.	Домашние животные и птицы, их детеныши. Труд фермера.
<b>Ноябрь</b>	1 неделя	Образ «Я». Части тела.	Тело человека. Гигиена. Здоровье.	Тело человека. Гигиена. Здоровый образ жизни.	Тело человека. Гигиена. Здоровый образ жизни.
	2 неделя	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы. Материалы. Профессии.	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы. Материалы. Профессии. Эволюция одежды.
	3 неделя	Мой дом, мой город.	Мой дом, мой город. Стройка. Части дома.	Мой дом, мой город. Стройка. Материалы и профессии.	Мой дом, мой город. Стройка. Профессии и инструменты. Эволюция зданий: от пещеры до небоскреба.
	4 неделя	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда. Классификация и назначение.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда. Материалы и профессии.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда. Русские народные промыслы.
<b>1 декабря – 29 февраля</b>		<b><i>Зима. Сезонные изменения в природе.</i></b>			
<b>Декабрь</b>	1 неделя	Семья. Мой дом. Мебель.	Семья. Мой дом. Мебель. Классификация и назначение.	Семья. Мой дом. Мебель. Изготовление мебели. Материалы и профессии.	Семья. Мой дом. Мебель. Эволюция мебели.

	2 неделя	Предметы, облегчающие труд в быту. Бытовая техника.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы. «Умный дом».
	3 неделя	Средства связи. Почта.	Средства связи. Почта.	Средства связи. Почта.	Средства связи. Почта: телеграф, телефон, компьютер.
	4 неделя	Новый год!	Новый год!	Новый год!	Новый год!
<b>Январь</b>	2 неделя	Зимние игры и забавы.	Зимние игры и забавы.	Зимние забавы и зимние виды спорта.	Зимние забавы и зимние виды спорта. История олимпийских игр.
	3 неделя	Игрушки.	Игрушки. Материалы, из которых они сделаны.	Народная игрушка.	Народная игрушка.
	4 неделя	Продукты питания.	Продукты питания.	Продукты питания. Хлеб. Блокада Ленинграда.	Продукты питания. Хлеб. Блокада Ленинграда.
	5 неделя	Зимующие птицы.	Зимующие птицы.	Зимующие птицы.	Зимующие птицы.
<b>Февраль</b>	1 неделя	Зима в лесу.	Животные севера.	Животные севера.	Животные холодных широт.
	2 неделя	Дикие животные, их детеныши. Зоопарк.	Животные жарких стран.	Животные жарких стран.	Животные южных широт.
	3 неделя	День защитника отечества. Профессии пап.	День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.	День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.	День защитника отечества. Наша Армия. Военные профессии.
	4 неделя	Транспорт. Труд на транспорте.	Транспорт. Труд на транспорте.	Транспорт. Профессии.	Транспорт. История транспорта: от кареты до ракеты.
<b>1 марта – 31 мая</b>		<b>Весна. Сезонные изменения в природе.</b>			
<b>Март</b>	1 неделя	Семья. Наши бабушки и мамы.	Семья. Наши бабушки и мамы.	Семья. Наши бабушки и мамы.	Семья. Наши бабушки и мамы.

	2 неделя	Мои любимые книги.	Мои любимые книги.	Мои любимые книги. Библиотека. Детские писатели и поэты.	Мои любимые книги. История книгопечатания.
	3 неделя	Животные водоемов. Золотая рыбка.	Животные водоемов. Аквариумные и речные рыбы.	Вода и ее обитатели. Животный мир океанов.	Вода и ее обитатели. Экологическая забота о водоемах.
	4 неделя	Домашние питомцы.	Домашние питомцы.	Домашние питомцы.	Домашние питомцы.
<b>Апрель</b>	1 неделя	Перелетные птицы.	Перелетные птицы.	Перелетные птицы.	Перелетные птицы.
	2 неделя	12 апреля – День Космонавтики.	12 апреля – День Космонавтики. Космическая техника.	12 апреля – День Космонавтики. Покорение космоса.	12 апреля – День Космонавтики. Земля. Солнечная система.
	3 неделя	Азбука безопасности.	Азбука безопасности.	Азбука безопасности.	Азбука безопасности.
	4 неделя	Земля - наш общий дом.	Земля - наш общий дом.	Земля - наш общий дом. Народы России.	Земля - наш общий дом. Народы мира.
	5 неделя	Комнатные растения.	Растения как живые существа. Комнатные растения. Части растений.	Растения как живые существа: виды и разнообразие.	Растения как живые существа: виды и разнообразие. Лекарственные растения.
<b>Май</b>	2 неделя	Моя страна. Моя семья.	Моя страна. Моя семья.	Моя страна. День Победы.	Моя страна. День Победы. Великая отечественная война и ее герои.
	3 неделя	Цветущая весна.	Цветущая весна.	Цветущая весна.	Цветущая весна
	4 неделя	Насекомые	Насекомые.	Насекомые.	Насекомые и пауки
	5 неделя	Моя страна. Мой город. С Днем рождения, Санкт-Петербург!	Моя страна. Мой город. С Днем рождения, Санкт-Петербург!	Моя страна. Блистательный Санкт-Петербург!	Моя страна. Блистательный Санкт-Петербург!

## 2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

### Работа с родителями

#### Задачи:

- осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

#### Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Значение спортивной формы»; - «Вместе весело шагать. Семейные походы в зимнее время»	сентябрь декабрь
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Семь заблуждений родителей о морозной погоде»; - «Веселая семейная зарядка» - «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»; - «Солнце, воздух и вода – друзья каждой семьи»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль- апрель

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<p>1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</p> <p>2.Оборудование для прыжков.</p> <p>3.Оборудование для катания, бросания, ловли.</p> <p>4.Оборудование для ползания и лазанья.</p>	<p>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.</p> <p>2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики», набор «Альма»</p> <p>3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см.</p> <p>4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p> <p>5.Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки,</p>	<p>Наглядно-дидактический материал:</p> <p>1.Игровые атрибуты;</p> <p>2.Считалки, загадки;</p> <p>3. Дидактические пособия;</p> <p>4.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.</p>	<p>1.Магнитофон;</p> <p>2.СD и аудио материал</p> <p>3. Видеопроектор</p> <p>4.Экран</p>

5.Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	гимнастические палки.		
-------------------------------------------------------------	-----------------------	--	--

### 3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Вареник Е. Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 128 с.

Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». Авт. . – М.: ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш»)

Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.- 208 с.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 224 с.

Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.

Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». , СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 с.

Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.

Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010.- 64 с.

Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.

Харченко Т. Е. «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 160 с.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.

## Аннотация

к рабочей программе физического развития детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности

Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой ГБДОУ детского сада №78 «Жемчужинка» (далее – ДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 (с изменениями и дополнениями от 21.01.2019 , 08.11.2022), Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физической деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

В Программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию детей всех возрастных групп: II младшая (с 3 до 4 лет), средняя (с 4 до 5 лет), старшая (с 5 до 6 лет), подготовительная к школе (с 6 до 7 лет).

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ. Срок реализации – 1 учебный год.

**Цель Программы:** реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

### **Задачи Программы:**

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

-обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

-обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

-приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

-создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

-построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;

-достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел состоит из пояснительной записки, целей и задач реализации Программы, принципов и подходов к формированию Программы, значимых для разработки и реализации Программы характеристик, а также планируемых результатов освоения Программы.

Содержательный раздел Программы включает модель организации образовательного процесса, содержания физкультурно-оздоровительной работы, формы работы с детьми, перспективное планирование работы с детьми, а также взаимодействие с педагогами и родителями.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения развивающей предметно-пространственной среды, а также перечень методических материалов. В разделе также отражены особенности проектирования образовательного процесса.