Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

**Содержание**

**I. Целевой раздел……………………………………………………………………………3-13**

***1.Обязательная часть………………………………………………………………………*3-13**

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………………………..4-**3**

1.2. Цели и задачи реализации программы……………………………………………………**4**

1.3. Принципы и подходы к формированию программы…………………………………..**5-8**

1.4. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе

характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста……….**8-12**

1.5. Планируемые результаты освоения Программы …………………………………….**12-13**

***2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений……………….*13**

**II. Содержательный раздел………………………………………………………………13-23**

***2.1. Обязательная часть…………………………………………………………………..*13-23**

2.1.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями

развития ребенка.……………………………………………………………………………….**14**

2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие»…………………………………**14-16**

2.1.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации

программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития,

специфики их образовательных потребностей и интересов……………………………..**16-20**

2.1.4. Особенности взаимодействия коллектива с семьями воспитанников……………**20-23**

**III. Организационный раздел…………………………………………………………. 23-47**

***3.1. Обязательная часть…………………………………………………………………* 23-47**

3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка……….**23-24**

3.1.2. Материально-техническое обеспечение…………………………………………….**24-25**

3.1.3. Обеспеченность программы методическими материалами и средствами

обучения и воспитания……………………………………………………………………..**25-26**

3.1.4. Расписание непрерывной образовательной деятельности……………………….......**27**

3.1.5. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых

разработана рабочая программа………………………………………………………………**28**

3.1.6.Перспективное планирование ОД по физической культуре

с детьми 1,5-7 лет…………………………………………………………………………...**29-47**

**I. Целевой раздел.**

***1.Обязательная часть.***

**1.1. Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом дошкольного образования, на основе образовательной программы дошкольного образования **с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования / С. Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и парциальной программы «Из детства-в отрочество» / Под ред. Н. В. Полтавцевой, Н. А. Гордовой.**.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1.5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими

нормативными документами:

**Нормативно-правовые документы федерального уровня:**

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

**Нормативно-правовые документы федерального уровня, которые касаются специфики специалиста ДОО:**

Например*,* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

**Нормативно-правовые документы регионального уровня:**

Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области». Постановление администрация Курской области от 15 октября 2013 года N 737-па.

**Нормативно-правовые документы локального уровня:**

* + - Устав дошкольной образовательной организации.
    - Положение о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

**Цель и задачи** по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель основной образовательной программы ДОУ**

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:**

Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического, психического развития и эмоционального благополучия ребенка.

1. **Задачи:**
2. Оздоровительные.
3. Формирование, в соответствии с возрастными особенностями, необходимых компетенций в области гигиены, физической культуры;
4. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в двигательной активности.

Образовательные.

1. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкос­ти, выносливости и координа­ции) на основе использования современных фитнес технологий;
2. Накапливать и обогащать дви­гательный опыт детей (овладе­ние основными видами движений);

Воспитательные.

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
2. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им;
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, ловкости и уверенности в движениях;
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.
5. Коррекционные.
6. Создание условий для достижения, соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств – выносливости, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений и др.;
7. Укрепление здоровья и физического развития путем применения средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей
8. Логопедические.
9. Развитие речевого и физиологического дыхания;
10. Совершенствование общей и мелкой моторики, выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

**1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Образовательная программа дошкольного учреждения базируется на основных принципах дошкольного образования, лежащих в основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; соответствует принципам примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга», разработанной коллективом авторов под руководством Е.В.Соловьевой; принципам примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 20 мая 2015 г., № 2/15.

***1. Поддержка разнообразия детства.*** Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

***2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.*** Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

***3. Позитивная социализация ребенка*** предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

***4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия*** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

***5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых***, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

***6. Сотрудничество с семьей***. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники учреждения должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

***7. Взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами,*** которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что учреждение устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого -педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

***8. Индивидуализация дошкольного образования*** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

***9. Возрастная адекватность образования.*** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

***10. Развивающее вариативное образование***. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

***11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.*** В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое-с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

***12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы***. Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

**Принципы к формированию Программы.**

**Дидактические:**

* систематичность и последовательность;
* развивающее обучение;
* доступность;
* воспитывающее обучение;
* учет индивидуальных и возрастных особенностей;
* сознательность и активность ребенка в освоении знаний;
* наглядность.

**Принципы физического развития:**

* Принцип индивидуализации в физическом развитии, основанный на выявлении индивидуальных различий детей и определении опти­мальных путей развития способностей каждого ребенка, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей, имеющих особые образовательные потребности.
* Принцип интеграции, выступает основной ведущей идеей, отражающей гармоничную целостность образовательных областей в единый образовательный процесс, ведущая к достижению более высоких результатов в воспитании и развитии ребенка.

Основные понятия интеграции А. А. Майер рассматривает в нескольких направлениях:

* интеграция цели – взаимосвязь задач, обеспечивающих накопительный эффект в развитии ребенка в процессе дошкольного образования;
* интеграция содержания  – взаимодополнение и взаимообогащение основных компонентов социального опыта в структуре содержания образования;
* интеграция технологий  – использование совокупности детских видов деятельности и общения в целях разностороннего и целостного развития ребёнка; интеграция результата  – реализует установку на формирование интегративных качеств личности и деятельности ребёнка дошкольного возраста, выраженных в основных новообразованиях
* интеграция результата  – реализует установку на формирование интегративных качеств личности и деятельности ребёнка дошкольного возраста, выраженных в основных новообразованиях.

**Специальные:**

* непрерывности;
* последовательности наращивая тренирующих воздействий;
* цикличности.

**Гигиенические:**

* сбалансированности нагрузок;
* рациональности чередования деятельности и отдыха;
* возрастной адекватности;
* оздоровительной направленности;
* осуществления личностно-ориентированного обучения и воспитания.

**Психологические принципы:**

* мотивации;
* поэтапности в формировании творческих навыков и умений;
* учета индивидуально-психологических особенностей личности ребенка;
* учета адаптационных процессов.

**Главные принципы реализации регионального компонента** содержания образования:

* принцип региональности – ориентация на учет особенностей Курской области в образовательном процессе;
* принцип гуманизации – широкое включение в содержание образования знаний о человеке, формирование гуманистического мировоззрения, создание условий для самопознания, самореализации развивающейся личности в условиях проживания в данном регионе;
* принцип историзма – раскрытие исторической обусловленности явлений и процессов, происходящих в природе и обществе нашего края;
* принцип комплексности и интегративности – объединение различных аспектов содержания образования, краеведческого материала по разным предметам в единое целое с учетом задач и потребностей региона.

**1.4. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.**

***1,5-2 года:***

***Физическое развитие.***

У детей второго года ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток.

Постепенно совершенствуется ходьба. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В этом возрасте преобладают движения, в которых участ­вуют крупные мышечные группы. Если сначала значительная двигательная активность осуществляется при недостаточ­ной согласованности движений, то затем по мере овладения основными движениями, в выполнении которых участвуют все части тела, многократное их повторение приводит к вы­работке согласованности в работе рук, ног, туловища, раз­витию координации движений, сохранению устойчивого рав­новесия.

Чаще всего основные движения используются, ре­бенком не как самоцель, а как средство для достижения каких-либо интересующих его объектов, овладение ими про­исходит через интерес к действиям с какими-то предметами или как средство удовлетворения других потребностей (в по­знании, общении, действиях, мышечных напряжениях и т. д.). Если движения приводят к достижению нужного результата, то они закрепляются (бросил — мяч покатился, побежал бы­стрее — догнал взрослого и т.д.).

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях.

С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

***2-3 лет*.**

***Физическое развитие.***

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8 см, прибавка в весе составляет 2-2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий. Но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников. Организм младших дошкольников недостаточно окреп.

Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой, и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр. В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Дети «мыслят руками».

В этом возрасте преобладают движения, в которых участ­вуют крупные мышечные группы. Если сначала значительная двигательная активность осуществляется при недостаточ­ной согласованности движений, то затем по мере овладения основными движениями, в выполнении которых участвуют все части тела, многократное их повторение приводит к вы­работке согласованности в работе рук, ног, туловища, раз­витию координации движений, сохранению устойчивого рав­новесия.

Чаще всего основные движения используются, ре­бенком не как самоцель, а как средство для достижения каких-либо интересующих его объектов, овладение ими про­исходит через интерес к действиям с какими-то предметами или как средство удовлетворения других потребностей (в по­знании, общении, действиях, мышечных напряжениях и т. д.). Если движения приводят к достижению нужного результата, то они закрепляются (бросил – мяч покатился, побежал бы­стрее – догнал взрослого и т.д.). Для нормального разви­тия мышц ребенка значимым является постоянное включе­ние их в работу.

Доступной и интересной для дошкольников становится совместная двигательная деятельность – подвижная игра. Но двигательная активность в ней подчиняется опреде­ленным правилам, которые для детей этого возраста эле­ментарны и предусматривают регламентацию начала и окон­чания действий по сигналу, выполнение движений в соот­ветствии с используемым образом, соблюдение правил безопасности в совместных действиях с другими детьми, осуществление действий не изолированно, а в разных со­четаниях, выполнение движений в измененных условиях. По­этому подвижная игра формирует произвольность поведе­ния. Легче всего ребенку подчиняться правилам, скрытым в роли, отсюда наиболее подходящими для детей этого воз­раста являются сюжетные подвижные игры, построенные на знаниях и опыте ребенка.

***4 года:***

***Физическое развитие.***

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий

***5 лет.***

***Физическое развитие.***

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

***6 лет.***

***Физическое развитие.***

 Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

***7 лет.***

***Физическое развитие.***

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

Промежуточные и итоговые результаты освоения Программы формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики сформированности физических качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы.

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:**

-  двигательные умения и навыки.

**Планируемые результаты:**

**Группа раннего возраста (дети от 1,5 до 3 лет):**

* укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и двигательного опыта детей;
* овладение и обогащение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Вторая младшая группа (дети от 3 до 4 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа (дети от 4 до 5 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе   жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа (дети от 5 до 6 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа (дети от 6 до 7 лет):**

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.***

Программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Детский сад, г. Фатежа», с оздоровительной программой «Зеленый огонек здоровья» под редакцией М.Ю. Картушиной».

Методические пособия под редакцией Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Для инструкторов по физической культуре», разработано для программы «Из детство в отрочество».

**II. Содержательный раздел.**

**2.1 Обязательная часть.**

**Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое раз­витие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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

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

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

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

**2.1.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

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

**2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие».**

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

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основами движения);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании;

- развитие у детей способности к двигательному творчеству и импровизации (дополнительная задача ДОУ);

- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

***1,5-3 года.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
* Формировать понимание словестной инструкции к выполнению знакомых физических упражнений, содействовать расширению пассивного и активного словаря детей за счёт терминологии, связанной с выполнением движений (в пары, в круг, руки поднять вверх, опустить и т.д.).
* Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, в соответствии с указаниями воспитателя.
* Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно – силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
* Развивать пространственную ориентировку на знакомые зрительные предметы, неподвижные и движущиеся объекты.
* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей.
  1. ***года.***
* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
* Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, в соответствии с указаниями воспитателя.
* Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно – силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей.

***4-5 лет.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

- уверенному и активному выполнению основных элементов техники, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- умению ориентироваться в пространстве;

- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

* Целенаправленно развивать быстроту, координацию, скоростно – силовые качества, общую выносливость, гибкость, силу.
* Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Развивать представления о человеке, об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.
* Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдению двигательного режима.

***5-6 лет.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного выполнения всех видов упражнений;

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

* Развивать физические качества: быстроту, координацию, силу, гибкость, общую выносливость.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.
* Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

***6-7 лет.***

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

* Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость – координацию движений.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.

**2.1.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

**Методы физического развития.**

***Наглядные:***

- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно - слуховые приёмы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).

***Словесные:***

***-*** объяснения, пояснения, указания;

***-*** подача команд, сигналов;

***-*** вопросы к детям;

***-*** образный сюжетный рассказ, беседа;

***-*** словесная инструкция.

***Практические:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- проведение упражнений в игровой форме;

- проведение упражнений в соревновательной форме.

***Формы организации образовательной деятельности:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная деятельность в режимных моментах** | **Совместная деятельность с педагогом – НОД** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| Утренняя гимнастика  Подвижные игры  Физические упражнения  День здоровья  Спортивные упражнения | Двигательная НОД  «Школа мяча»  Физкультурные досуги  Физкультурные праздники  Подвижные игры  Спортивные игры  Секции | Самостоятельные подвижные игры  Самостоятельная двигательная активность | Физкультурные досуги  Физкультурные праздники  Консультативные встречи  Реализация проектов |

***Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Мероприятия** | **Группа** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Мониторинг** | | | | |
| 1 | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | 1,2,3,5,7,9,10 | 2 раза в год  (сентябрь  и апрель) | Ст. мед сестра, инструктор по ФК, воспитатели групп |
| 2 | Диспансеризация | старшая, подготовительная | 1 раз в год | Ст. медсестра, специалисты поликлиники |
| **Двигательная деятельность** | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по ФК |
| 2 | НОД  двигательная | 1,2,3,5,7,9,10 | 3 раза в неделю | Инструктор по ФК, воспитатели групп |
| 3 | День здоровья | 1,2,3,5,7,9,10 | 1 раз в квартал | Воспитатели групп или инструктор по ФК, медсестра, муз. руководитель |
| 4 | Подвижные игры | все группы | 2-4 раза в день | Воспитатели групп |
| 5 | Бодрящая гимнастика | все группы | ежедневно | Воспитатели групп |
| 6 | Спортивные упражнения | все группы | 1 раз в неделю | Воспитатели групп |
| 7 | Спортивные игры | старшая, подготовительная группы | 1-2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 8 | «Школа мяча» | все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 9 | Физкультурные досуги | 1,2,3,4,5,6,  7,8,9,10. | 1 раз в месяц | инструктор по ФК, муз. руководитель |
| 10 | Физкультурные  праздники | 1,2,3,5,7,8,  9,10. | 2 раза в год | Инструктор по ФК, воспитатель, муз. руководитель |
| 11 | Кружок «Здоровячек» | Старшие  группы | 1 раз в неделю | инструктор по ФК |
| **Профилактические мероприятия** | | | | |
| 1 | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | ст. медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания,  утренние фильтры, работа с родителями) | все группы | в неблагоприятные периоды  (осень – весна), возникновение инфекции | ст. медсестра,  воспитатели |
| 3 | Организация 2 завтраков (Витаминизированный кисель) | все группы | летний оздоровительный период | ст. медсестра, |
| **Нетрадиционные формы оздоровления** | | | | |
| 1. | музыкотерапия | все группы | Использование  музыкального сопровождения в режимных моментах, бодрящей гимнастики | Музыкальный руководитель, воспитатели  групп |
| 2 | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | все группы | неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | ст. медсестра,  мл. воспитатели |

**Система закаливающих мероприятий:**

При организации закаливания учитываются следующие *требования:*

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;

-  позитивный эмоциональный настрой;

- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;

-соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий;

- разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности; соблюдение методики выбранного вида закаливания.

***Объём образовательной нагрузки образовательной области «Физическое развитие»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности по физической активности | Количество в неделю |
| *Дети 1,5-3 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 30 мин |
| Занятия физической культурой (3 раза в неделю) | 40 мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 30 мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 25 мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 75 мин |
| День здоровья (1 раз в неделю) | 15 мин |
| *Дети 3-4 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 35мин |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 45мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 35мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 25мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 75мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 15мин |
| *Дети 4-5 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 40мин |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 60мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 50мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 40мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 1ч 40мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 20мин |
| *Дети 5-6 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 50мин |
| Занятия физической культурой(3раза в неделю) | 2ч 5мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 1ч 15мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 50мин |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 1ч 15мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 25мин |
| Познавательно-оздоровительная деятельность (1раз в неделю) | 1ч 5мин |
| Развлечения, досуги, спортивные праздники (1раз в месяц) | 25мин |
|  |  |
| *Дети 6-7 лет* | |
| Утренняя гимнастика (ежедневно) | 1ч |
| Занятия физической культурой (3раза в неделю) | 1ч 30мин |
| Подвижные игры (ежедневно) | 1ч 40мин |
| Самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно) | 1ч |
| Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя (ежедневно) | 2ч 30мин |
| День здоровья (1раз в неделю) | 30мин |
| Познавательно-оздоровительная деятельность (1раз в неделю) | 30мин |
| Развлечения, досуги, спортивные праздники (1раз в месяц) | 30мин |
|  |  |

***2.1.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.***

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы сотрудничества |
| Сентябрь | (Здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в МКДОУ «Детский сад г. Фатежа») Информация в уголки для родителей.  «Физическая культура в кругу семьи» Анкетирование.  «Спортивные секции. Когда их можно посещать?» Консультация.  Индивидуальные беседы по вопросам физического воспитания. |
| Октябрь | «Фитотерапия по профилактике заболеваний в семье». Рекомендации.  «Взаимодействие со сверстниками в игре» Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Ноябрь | «Сезонные закаливающие процедуры» Групповые консультации.  «Дыхательная и звуковая гимнастика» - информация для родителей в уголке.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Декабрь | «Совместные игры в семье». Семинар-практикум.  «Значение осанки». Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Январь | «Здоровье – это важно». Консультация.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Февраль | «Мы с папой!» Спортивный досуг для родителей и детей старшего дошкольного возраста.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Март | «А, ну-ка, мамы!» Спортивный досуг для родителей и детей старшего дошкольного возраста.  Домашние задания для детей и их родителей по закреплению основных видов движений. |
| Апрель | «День открытых дверей» Просмотр и обсуждение физкультурно-оздоровительных занятий. |
| Май | «Здоровье в наших руках» Деловая игра (для родителей детей 6-7лет).  «В здоровом теле здоровый дух» Спортивный праздник (для детей 6-7 лет и их родителей). |

***Перспективно-тематическое планирование праздников и развлечений по физической культуре на 2020-2021 учебный год.***

**Младший возраст – дети 3-4 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Сюжетное занятие «Воздушные шарики» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Досуг «В гости к Лесовичку» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 3. Сюжетное занятие «Мой весёлый звонкий мяч!» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Сюжетное занятие «Красный, жёлтый, зелёный» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Сюжетное занятие «В гости к бабушке» | Январь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 6. Досуг «Снежные забавы» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Сюжетное занятие «В гостях у Весны» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Сюжетное занятие «Фиксики» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Летний досуг «Солнце, воздух и вода» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели‚ музыкальный руководитель |

**Средний возраст - дети 4-5 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Театрализованное занятие «Ловкие и смелые» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 2. Спортивный праздник «Осенние забавы» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. Досуг «Мы и мяч» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Развлечения «Весёлые санки» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Досуг «Зимушка-зима» | Январь | Инструктор по Физической культуре, воспитатели |
| 6.Спортивный праздник: «Папа, мама, я» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Развлечения: «Здравствуй Весна!» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Сюжетное занятие: «По следам сказочных героев» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Спортивный праздник: «Лесная поляна» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**Старший возраст - дети 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. Досуг: «Русские народные игры» | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Спортивный праздник «Праздник урожая» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. Досуг «Правила дорожного движения» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Досуг: «В здоровом теле здоровый дух» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Досуг: «Машина времени» | Январь | Инструктор по физической культуре, учитель-логопед. |
| 6. Спортивный праздник: «23 февраля» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Досуг: «Умелые руки» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. Тематическое занятие: «12 апреля – день космонавтики» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9. Спортивный досуг: «Весёлые и смелые» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**Дети 6-7 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
| 1. День Здоровья. | Сентябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 2. Праздник «Осень» | Октябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. «Игры наших дедушек и бабушек» | Ноябрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4. Досуг: «Будь здоров!» | Декабрь | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. Зимний спортивный праздник «Зимние забавы» | Январь | Инструктор по физической культуре, воспитатели, |
| 6. Спортивный праздник: «Школа молодого бойца» | Февраль | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 7. Спортивное развлечение: «Весёлые девчата» | Март | Инструктор по физической культуре, воспитатели, |
| 8.Тематическое занятие: «Космонавтом быть хочу» | Апрель | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 9.Развлечение: «Ромашка» | Май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

**III. Организационный раздел**

***3.1. Обязательная часть***

**3.1.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Значение двигательной активности для развития ребенка. Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития. Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности. При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада. Использование имеющегося в дошкольном учреждении оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

1. Развитие движений и совершенствование двигательных функций;

2. Достижение необходимой для возраста физической подготовленности;

3. Предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;

4. Воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;

5. Создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

В соответствии с ФГОС ДО психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия детей через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям.

2. Поддержка индивидуальности и инициативы осуществляется через создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, создание условий для свободного выбора деятельности, недирективную помощь детям, поддержку инициативы, самостоятельности в игре, исследовании, проектной, познавательной деятельности,

3. Установления правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, имеющие различные особенности; развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников.

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития ребенка, проявляющегося в совместной деятельности с более опытным сверстником, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности, через создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественного - эстетического развития детей; поддержку спонтанной игры, её обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей.

5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**3.1.2. Материально-техническое обеспечение.**

Общие сведения

|  |  |
| --- | --- |
| Номер кабинета | спортивный зал |
| Расположение | 2 этаж |
| Длина (м) | 15 м2 |
| Ширина (м) | 6 м2 |
| Площадь (кв. м) | 90 м2 |
| Естественное освещение | Север - восток |
| Количество окон | 5 |
| Площадь окон (кв. м) | 20 м2 |
| Оснащение окон решетками | нет |
| Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.) | л.д.с. |
| Количество ламп | 8 |
| Электророзетки (количество) | 1 |
| Пожарная сигнализация/дымоуловители | да |

**Паспорт развивающей предметно-пространственной среды**

**физкультурного зала.**

***Спортивный зал*** – совмещенный (гимнастический, игровой – баскетбол, волейбол). Пол– настлан линолеум.  
***Стены –*** заштукатурены, до 1,8 метров, окрашены водоэмульсионной краской.  
***Окна –*** размещены по боковой северной стороне.  
Освещение – одностороннее (искусственное и естественное).   
Светильники защищены от механических повреждений.  
Приборы отопления углублены под подоконником.  
Вентиляция – через окна.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями.

-Нетрадиционное оборудование –(н/о).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оборудование | Корпус «А» | Корпус «Б» | |
| 1.Шведская стенка | 2-пролета- 1шт. | 2-пролета- 1 шт. | |
| 2.Гимнастическая скамейка | 1 шт. | 1шт. | |
| 3.Обручи пластмассовые (малые) | 10шт. | 15шт. | |
| 4.Обручи металлические (большие) | 4шт. | 4шт | |
| 5.Палки гимнастические | 20 шт. | 20шт. | |
| 6.Доска гладкая с зацепами | 1 шт. | 1 шт. | |
| 7.Канат | 1 шт. | 1шт. | |
| 8.Лестница-веревочная | 1 шт. | 1 шт. | |
| 9.Мячи(большие) | 25 шт. | 15шт. | |
| 10.Мячи(маленькие) | 20 шт. | 15шт. | |
| 11.Тонель (н/о) | 2 шт. | 2шт. | |
| 12.Дуги | 1 шт. | 1шт. | |
| 13.Флажки | 24 шт. | 20шт. | |
| 14.Кегли | 12 шт. | 12шт. | |
| 15.Ленточки на палочках | 45 шт. | 45 шт. | |
| 16.Мешочки(игрушка)(н/о) | 10 шт. | 10 шт. | |
| 17.Скакалки | 18 шт. | 18 шт. | |
| 18.Дорожка- здоровья(цветочек) (н/о) | 1 шт. | 1шт. | |
| 19.Резиновые коврики | 3 шт. | 3 шт. | |
| 20.Кубики (пластмассовые) | 20шт. | 20шт. | |
| 21.(Следочки с пуговицами)  (н/о) | 10шт. | 10шт. | |
| 22.Мешочки для метания | 15шт. | 15шт. | |
| 23.Мячи (фит-бол) | 2шт. | | 2шт. |
| 24.Мачи для сух. бассейна | 100шт. | | 100шт. |
| 25. Погремушки | 20шт. | | 20шт. |
| 26. Платочки | 20шт. | | 20шт. |
| 27.Обручи плоские (н/о) | 10шт. | | 10шт. |

**3.1.3. Обеспеченность программы методическими материалами и средствами.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Технологии и методические пособия** | 1.Физкультурные занятия с детьми 2-3 лет / / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2008  2.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2007.  3.Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2005.  4.Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2007.  5.Физкультурные занятия с детьми 7 года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2006.  6.Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» - М.: ТЦ Сфера, 2008 г.  7.Глазырина Л.Д. «Физкультура - дошкольникам». - М.: Владос, 2001 г.  8.Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 г.  9.Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 3 – 5 лет. М.: Изд. Мозаика – Синтез, 2006 г.  10.Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ». – М.: Изд. Скрипторий, 2003 г.  11.Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». – М.: 2006 г.  12.Лысова В.Я. и др. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников». Сценарии старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 2001 г.  13.Фомина Н.А. и др. «Сказочный театр физической культуры» (физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок). – В.: Учитель, 2003 г.  14.Ахметзянов И.М. «Охрана здоровья дошкольников». Справочное пособие для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.  15.Доскин В.А., Голубева Л.Т. «Растем здоровыми». Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002 г.  16.Зебзеева В.А. «Организация режимных процессов в ДОУ» - ООО ТЦ «Сфера», 2007 г.  17.Люцис К. Азбука здоровья в картинках. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004 г.  18.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 3 – 4 лет». Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г.  19.Образовательная область «Физическое развитие» (методические рекомендации), Курск, 2014 г. |

**3.1.4 Расписание непрерывной образовательной деятельности инструктора по физической культуре. 2020-2021г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Понедельник*** | 1.Крюкова Н.В.(ст гр.)  2. АгафоноваЛ.Н. (ср.гр.)  3.Чуйкова Т.А. (ст.гр.)  4. Сорокина И.Л. (под.гр.)  5. Крюкова Н.В.(ст гр.) | **1**  **2**  **3**  **4**  5 | 9.00 - 9.25  9.30 - 9.50  9.50 - 10.15  10.20-10.50  11.45-12.10 н/в | гр. № 9 (5-6лет)  гр. № 8 (4-5лет)  гр. № 10 (4-5лет)  гр. № 7 (6-7лет)  гр. № 9 (5-6лет) |
| ***Вторник*** | 1. Трунова М.А (ср.гр.)  2. Кошелева С.А (2мл. гр.)  3. Сергеева И.С. (ст.гр.)  4.Рябова Г.М. (под.гр.)  4. Ходусова М.В. (1мл.гр.)    5. Махова Е.Ф. (ст.гр) | 1  2  3  4  5  6 | 9.00 – 9.20  9.25- 9.40  9.45 -10.10  10.20-10.50  15.20-15.30 в гр.  15.40-15.50  11.45-12.10 н/в | гр. № 4 (4-5 года)  гр. № 6 (3-4года)  гр. № 1 (5-6лет)  гр. № 5(6-7лет)  гр.№ 3 (1.5-3лет)  гр. № 2 (5-6лет) |
| ***Среда*** | 1. Чуйкова Т.А. (ст.гр.)  2. Агафонова Л.Н .(ср.гр)  3.Крюкова Н.В.(ст.гр.)  4.Сорокина И.Л. (ст.гр.)  5. Трунова М.А.(ср. гр.) | **1**  **2**  **3**  4  5 | 9.00 – 9.25  9.30 – 9.50  9.50- 10.15  10.20-10.50  11.25-11.45 н/в | гр. № 10 (5-6лет)  гр. № 8 (4-5 лет)  гр. № 9 (5-6лет)  гр. № 7 (6-7 лет)  гр. № 4 (4-5лет) |
| ***Четверг*** | 1. Трунова М.А.(ср. гр.)  2. Кошелева С.А. (мл. гр.)  3. Махова Е.Ф. (ст.гр.)  4. Рябова Г.М. (под.гр.)  5. Сергеева И.С. (ст.гр.)  6. Ходусова М.В. (1мл.гр.) | 1  2  3  4  5  6 | 9.00 – 9.20  9.25 - 9.40  9.45 – 10.10  10.20-10.50  11.45-12.15 н/в  15.20-15.30  15.40-15.50 | гр. № 4 (4-5 лет)  гр. № 6 (3-4 года)  гр. № 2 (5-6 лет)  гр. № 5 (6-7лет)  гр. № 1 (5-6 лет)  гр. № 3 (2-3 года) |
| ***Пятница*** | 1. Ходусова М.В. (1мл.гр.)  2. Сергеева И.С. (ст.гр.)  3. Махова Е.Ф. (ст.гр.)  4. Кошелева С.А. (мл. гр.)  5. Агафонова Л.Н .(ср.гр)  6. Чуйкова Т.А. (ст.гр.)  7. Сорокина И.Л. (под.гр.)  8. Рябова Г.М. (под.гр.) | 1  2  3  4  **5**  **6** | 9.00 – 9.10  9.20 – 9.30 в гр.  9.35 – 10.00  10.00-10.35  11.25-11.40 **(н/в)**  11.25-11.45 **(н/в)**  11.25-11.50 **(н/в)**  11.45-12.15 **(н/в)**  11.45-12.15 **(н/в)** | гр. № 3 (2-3года)  гр. № 1 (5-6 лет)  гр. № 2 (5-6 лет)  гр. № 6 (3-4 года)  гр. № 8 (3-4 года)  гр. № 10 (5-6лет)  гр. № 7 (6-7 лет)  гр. № 5(6-7лет) |

**3.1.5. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа.**

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29декабря 2012 г. №273 ФЗ.
2. Постановление от 15 мая 2013 г. №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образования детей по основным общеобразовательным примерным программам дошкольного образования»
5. Положение о рабочих программах педагогов дошкольного образования
6. Феде­ральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федера­ции»
7. Указы Президента России: «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основ­ных направлений государственной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»
8. «Конвенция о правах ребёнка»
9. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» под редакцией (Т.Н. Дороновой, В.В. Гербовой, Т.И. Гризик и др.; сост. Т.Н. Доронова), - М.: Просвещение, 2006 г.
10. Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ «Детский сад г. Фатежа»
11. Устав МКДОУ «Детский сад г. Фатежа».

**3.1.6. Перспективное планирование НОД по физической культуре с детьми 1,5-7 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | Бег | ОРУ | Метание | Лазанье | Прыжки | Равновесие | Подвижные игры |
| Сентябрь | | | | | | | | |
| Ходьба группами в прямом направлении, стайкой, в колонне | Построение в колонну | Бег группами, стайкой | Б/п. С погремуш-ками | Катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, с опорой на ладони и колени | На двух ногах на месте |  | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба вокруг мяча. Ходьба в колонне по одному на носках | Построение в колонну, в круг | По кругу, с остановкой по сигналу | С кубиками, б/п. С большими мячами, упражнения со стульями | Катание мяча в прямом направлении, катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах на месте, прыжки через шнуры | Ходьба и бег между двумя линиями, по прямой дорожке | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку» |
| Ноябрь | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба в колонне с выполнением задания | Построение в колонну, в круг, перестрое-ние в виде буквы «П» | В колонне, по кругу | С лентами, обручами, с погремуш-ками,  с кубиками | Катание мяча в прямом направлении, ловля мяча, брошенного воспитате-лем | Ползание на четвере-ньках, подлезание под шнур | На двух ногах с продвижение, прыжки из обруча в обруч | Ходьба и бег между двумя линиями | «Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик» |
|  | | | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, по кругу, ходьба на носках, ходьба между мячами | Построение в шеренгу | Бег в рассып-ную, по кругу, между мячами | Без предметов, с гантелями, с мячами, с кубиками | Катание мяча друг другу, в ворота друг другу | Подлезание под дугу, подлезание под шнур, не касаясь руками пола | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки | Ходьба по ребристой дорожке. Ходьба по доске, руки на поясе | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики» |
| **Январь** | | | | | | | | |
| Ходьба парами, ходьба в рассыпную. Ходьба парами с остановкой по сигналу | Построение в круг из колонны. Перестроение в шеренгу | Бег в рассып-ную. Бег в колонне. Бег с останов-кой по сигналу. Бег парами | С платочками, с флажками. Без предметов, с мячами, с погремуш-ками | Прокатывание мяча вокруг стула. Катание мяча друг другу через ворота | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур | Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки | Ходьба по доске, руки на поясе | «Кролики», «Трамвай», «Лягушки» |
| **Февраль** | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную, бег в колонне | С погремушками, с малыми обручами, с мячом, без предметов | Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками | Подлезание под шнур, подлезание под обруч | Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки | Ходьба с перешагива-нием через шнуры, ходьба по ребристой дорожке | «Мыши в кладовой», «Птички в гнездыш-ках», «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |
| **Март** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу в одну и другую сторону. Ходьба парами, в рассыпную | Перестроение из колонны в пары. Перестроение в две шеренги | Бег по кругу в одну и другую сторону. Бег парами. Бег по кругу вокруг мячей | С кубиками, с султанчиками, с мячами, с флажками | Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча о землю двумя руками | Ползание по доске. Влезание на наклонную доску | Прыжки через предметы. Прыжки в длину с места | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагивание через бруски | «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне с высоким подниманием колена. Ходьба в рассыпную | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в колонне с останов-кой по сигналу. Бег в рассып-ную | С кубиками на стульях, с обручами, с мячами, без предметов | Бросание мяча двумя руками об пол, бросание мяча вверх и ловля двумя руками | Ползание по доске, опираясь на ладони и колени. Влезание на наклонную лестницу | Прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч | Ходьба по доске, ходьба по скамейке | «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет» |
| **Май** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба в колонне с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние из колонны в круг | Бег по кругу, в колонне, в рассып-ную | Упражнения в кругу без предметов, с погремуш-ками, с мячом, без предметов | Подбрасыва-ние мяча вверх двумя руками | Ползание по скамейке, влезание на наклонную лестницу | Перепрыгива-ние через шнуры, прыжки в длину с места | Ходьба по скамье, ходьба по доске с перешагива-нием через предметы | «Мыши в кладовой», «Поезд», «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |

**Дети 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | Бег | ОРУ | Метание | Лазанье | Прыжки | Равновесие | Подвижные игры |
| Сентябрь | | | | | | | | |
| Ходьба группами в прямом направлении, стайкой, в колонне | Построение в колонну | Бег группами, стайкой | Б/п. С погремуш-ками | Катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, с опорой на ладони и колени | На двух ногах на месте |  | «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик» |
| Октябрь | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба вокруг мяча. Ходьба в колонне по одному на носках | Построение в колонну, в круг | По кругу, с останов-кой по сигналу | С кубиками, б/п. С большими мячами, упражнения со стульями | Катание мяча в прямом направлении, катание мяча друг другу | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах на месте, прыжки через шнуры | Ходьба и бег между двумя линиями, по прямой дорожке | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку» |
| Ноябрь | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба в колонне с выполнением задания | Построение в колонну, в круг, перестрое-ние в виде буквы «П» | В колонне, по кругу | С лентами, обручами, с погремуш-ками, с кубиками | Катание мяча в прямом направлении, ловля мяча, брошенного воспитате-лем | Ползание на четверень-ках, подлезание под шнур | На двух ногах с продвижение, прыжки из обруча в обруч | Ходьба и бег между двумя линиями | «Мыши в кладовой», «Трамвай»  «По ровнень-кой дорожке», «Найди свой домик» |
|  | | | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, по кругу, ходьба на носках, ходьба между мячами | Построение в шеренгу | Бег в рассып-ную, по кругу, между мячами | Без предметов, с гантелями, с мячами, с кубиками | Катание мяча друг другу, в ворота друг другу | Подлезание под дугу, подлезание под шнур, не касаясь руками пола | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки со скамейки | Ходьба по ребристой дорожке. Ходьба по доске, руки на поясе | «Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики» |
| **Январь** | | | | | | | | |
| Ходьба парами, ходьба в рассыпную. Ходьба парами с остановкой по сигналу | Построение в круг из колонны. Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную. Бег в колонне. Бег с останов-кой по сигналу. Бег парами | С платочками, с флажками. Без предметов, с мячами, с погремуш-ками | Прокатывание мяча вокруг стула. Катание мяча друг другу через ворота | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур | Прыжки с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки | Ходьба по доске, руки на поясе | «Кролики», «Трамвай», «Лягушки» |
| **Февраль** | | | | | | | | |
| Ходьба в рассыпную, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в рассып-ную, бег в колонне | С погремуш-ками, с малыми обручами, с мячом, без предметов | Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками | Подлезание под шнур, подлезание под обруч | Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки | Ходьба с перешагива-нием через шнуры, ходьба по ребристой дорожке | «Мыши в кладовой», «Птички вгнездышка, «Воробыш-ки и кот», «Найди свой цвет» |
| **Март** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу в одну и другую сторону. Ходьба парами, в рассыпную | Перестрое-ние из колонны в пары. Перестрое-ние в две шеренги | Бег по кругу в одну и другую сторону. Бег парами. Бег по кругу вокруг мячей | С кубиками, с султанчика-ми, с мячами, с флажками | Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча о землю двумя руками | Ползание по доске. Влезание на наклонную доску | Прыжки через предметы. Прыжки в длину с места | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагивание через бруски | «Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| **Апрель** | | | | | | | | |
| Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне с высоким поднимание колена. Ходьба в рассыпную | Перестрое-ние в шеренгу | Бег в колонне с останов-кой по сигналу. Бег в рассып-ную | С кубиками на стульях, с обручами, с мячами, без предметов | Бросание мяча двумя руками об пол, бросание мяча вверх и ловля двумя руками | Ползание по доске, опираясь на ладони и колени. Влезание на наклонную лестницу | Прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч | Ходьба по доске, ходьба по скамейке | «Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет» |
| **Май** | | | | | | | | |
| Ходьба по кругу, ходьба в колонне с выполнением задания. Ходьба в колонне с перешагива-нием через шнуры | Перестрое-ние из колонны в круг | Бег по кругу, в колонне, в рассыпную | Упражнения в кругу без предметов, с погремуш-ками, с мячом, без предметов | Подбрасыва-ние мяча вверх двумя руками | Ползание по скамейке, влезание на наклонную лестницу | Перепрыгивание через шнуры, прыжки в длину с места | Ходьба по скамье, ходьба по доске с перешагива-нием через предметы | «Мыши в кладовой», «Поезд», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |

**Перспективное планирование НОД**

**на физической культуре с детьми 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | Строевые упражнения | | | | | | | Бег | | | ОРУ | | | | Метание | | | | Лазанье | | | | | Прыжки | | | Равновесие | | | | Подвижные игры | | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне, ходьба в колонне с останов-кой по сигналу, ходьба между двумя линиями | Перестроение в три колонны | | | | | | | Бег в колонне, бег в рассыпную, бег в колонне с остановкой по сигналу | | | Без предме-тов, с флажкам, с кубиками, с косичкой | | | | Ползание на четверень-ках двумя колоннами, ползание под шнур, не касаясь руками пола, подлезание под дугу | | | | Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях, сидя на пятках, подбрасыва-ние вверх и ловля | | | | | На двух ногах на месте, с поворотом на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание на двух ногах до предмета, прыжки на двух ногах между кеглями | | | Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках по доске, ходьба по доске перешагивая через препятствия | | | | «Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «У медведя во бору» | | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне огибая предме-ты, ходьба в рассып-ную, ходьба в колонне пере-шагивая через предметы | Перестроение в шеренгу, построение в кругу | | | | | | | Бег с перешагиванием через шнуры, бег в колонне по одному | | | Без предме-тов, с обручами | | | | Подполза-ние под шнур с мячом в руках | | | | Прокатыва-ние мячей друг другу, прокатывание мяча между предметами, подбрасыва-ние мяча вверх. «Перебрось и поймай», «Успей поймать» | | | | | «Вдоль дорожки», прыжки из обруча в обруч, прыжки на двух ногах через несколько линий | | | Ходьба по гимнастической скамейке | | | | «Огуречик, огуре-чик…», «Цветные автомоби-ли», «У медведя во бору» | | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с измене-нием направ-ления, ходьба между предмета, по кругу, взявшись за руки, ходьба с измене-нием направления по сигналу | | Перестроение из шеренги в колонну | | | | | Без с изменением направления, бег между предметами, по кругу, взявшись за руки | | | | | С гантелями, без предметов | | | | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на животе, подтягиваясь двумя руками | | | | Прокатывание мяча по дорожке, подбрасывание мяча вверх, ловля его. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы. Прокатывание мяча в прямом направлении, бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Передача мяча | | | | | На двух ногах с продвиже-нием между кубиками, прыжки через шнуры. «Не задень», «Пингви-ны» | | | | | Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики, по скамье с мешочком на голове, ходьба по доске с перешаги-ванием через предметы | | «Кот и мыши», «Самоле-ты», «Лиса в курят-нике», «Догони пару», «Цветные автомоби-ли» | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В рассып-ную, парами, в колонне, четко выполняя повороты | | Построение в шеренгу, в пары, в три звена | | | | | Бег в рассыпную, по сигналу найти свое место, бег парами | | | | | С флажками, с мячами, без предметов | | | | Ползание на четвереньках по скамейке, ползание в прямом направлении | | | | «Кто дальше бросит?». Прокатывание мяча между предметами, перебрасыва-ние друг другу снизу, перебрасы-вание из-за головы, подбрасыва-ние и ловля | | | | | Прыжки через бруски со взмахом рук, прыжки со скамейки, через канат справа налево | | | | | Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по шнуру по кругу, ходьба с перешаги-вание через набивные мячи, ходьба по канату | | «Лиса в курятни-ке», «Трамвай», «Зайцы и волк», «Кролики» | | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне со сменой ведущего, между предме-тами, перешаги-вая косички попеременно правой и левой ногой, ходьба между предме-тами | | | Перестрое-ние в три звена | | Бег в рассыпную с нахождением своего места, между предметами, поставлен-ными в один ряд | | | | С мячом, с мячом попарно, с гантелями, без предметов | | | | | Ползание по скамейке на ладонях и ступнях, подлезание под шнур боком | | | | Перебрасыва-ние мяча друг другу, отбивание мяча о пол одной рукой, ловля его двумя. Прокатывание обруча друг другу, перебрасыва-ние мяча в шеренгах | | | | | Прыжки на двух ногах со скамейки. Прыжки ноги вместе ноги врозь. Прыжки вдоль шнура, прыжки, перепрыгивая справа налево. Прыжки в высоту через бруски | | | | | | Ходьба между предметами высоко поднимая колени, по скамейке с приседанием, с поворотом кругом, через рейки (высота  25 см) | | | «Найди свою пару», «Лошад-ки», «Цветные автомобил», «Котята и щенята» | | |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием для рук, парами, высоко поднимая колени по кругу. Парами в рассып-ную. По кругу взявшись за руки, по сигналу изменить направле-ние | | | Перестроение в три колонны, перестрое-ние в колонну по три | | Без предметов, с обручем, на стульях | | | | Бег парами, бег по кругу с выполнением задания, бег в рассыпную с остановкой по сигналу | | | | | Ползание по гимнастичес-кой скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, на ладонях и коленях, с мешочком на спине | | | | Перебрасыва-ние мешочков через шнур, мяча через шнур двумя руками, прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь, прокатывание между кеглями, перебрасывание через шнур двумя руками из-за головы | | | | Прыжки в длину с места, перепрыгивание через 6-8 шнуров | | | | | | Ходьба по скамейке с мешочком на голове, по доске на носках, по доске, перешагивая через кубики, ходьба и бег по наклонной доске | | | | | | «Бездом-ный заяц», «Охотник и зайцы», «Перелет птиц», «Ловиш-ки» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с перешагива-нием через бруски. Ходьба по кругу, взявшись за руки, по кругу с выполнением заданий. В рассыпную по доске, перешагивая через бруски | | | | Перестроение из колонны в круг, перестрое-ние в три звена | | В рассыпную, бег по кругу, взявшись за руки | | | | Без предме-тов, с кеглями, со стульями | | | Ползание по гимнастичес-кой скамейке на ладонях и коленях. Лазанье по гимнастичес-кой стенке | | | | Метание в горизонталь-ную цель левой и правой рукой. Метание мешочков в вертикальную цель, отбивание мяча об пол. Метание мешочков вдаль | | | | Перепрыгивание через препятствия на двух ногах. Прыжки через бруски, прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, между предметами  (3 м) | | | | | Бег по наклонной доске, ходьба по скамейке боком приставными шагами, перешагивая через мяч. Ходьба по скамейке на середине присесть | | | | | | | «Пробеги тихо», «Совушка сова», «Воробышки и автомо-биль», «Птички и кошка» | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба парами, со сменой ведущего, в колонне с выполнением задания. Ходьба высоко поднимая колени, в полуприседе | | | | Перестрое-ние в колонну по три | | Бег парами в рассыпную, по сигналу остановиться | | | | Без предме-тов, с флаж-ками, с кубика-ми | | | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Лазанье по г/ст с переходом на соседний пролет | | | | Прокатывание мяча вокруг кегли. Метание мешочков в горизонталь-ную цель | | | | Прыжки в длину с места, прыжки через шнуры. Прыжки через скакалку, прыжки между предметами, прыжки до кегли (3 м) | | | | | Ходьба по наклонной доске боком с заданием. Ходьба по скамье на носках с заданием, с перешагиванием через набивной мяч | | | | | | | «Котята и щенята», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Лиса в курятни-ке» | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба в колонне с заданием, между кеглями | | | | Перестроение в колонну по три | | Бег в рассыпную, по сигналу найти свое место | | | | С кубика-ми, с косичкой | | | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | | | | Метание на дальность правой и левой рукой. «Мяч через сетку». Метание мешочков в вертикальную цель | | | | Перепрыгива-ние через канат боком, продвигаясь вперед на двух ногах | | | | | Ходьба по скамье боком приставным шагом | | | | | | | «Само-леты» | |

**Перспективное планирование НОД**

**на физической культуре с детьми 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | | | Перестрое-ние | | | | | Бег | | | ОРУ | | | | | Лазанье | | | | Метание | | | | Прыжки | | | | | Равновесие | | | | | Подвижные игры | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между предметами и с высоким подниманием колен, с перешагива-нием через шнуры | | | | В колонну по 3, в колонну  по 4 | | | | | В колонне, в рассыпную, между предметами, непрерыв-ный бег до 1,5 минут, через шнуры (расстояние 70-80 см) «Не задень» | | | Без предме-тов, с мячом, с палками | | | | | На четвереньках по скамье, между предметами, на животе | | | | Перебрасыва-ние мячей друг другу снизу | | | | На двух ногах с продвиже-нием вперед, «змейкой», «Достань до предмета» | | | | | На скамье ходьба с перешагивание через предметы, через набивные мячи, по канату боком, с мешочком на голове по канату | | | | | «Мышелов-ка», «Удочка», «Мы веселые ребята» | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с высоким подниманием колен, в приседе приставным шагом, в рассыпную, с изменением темпа, приставным шагом прямо | | | | В колонну, в колонну по два | | | | | Непрерывный бег между предметами, в рассыпную, через предметы, «змейкой» | | | С кеглями, без предме-тов | | | | | На животе, по гимнастичес-кой стенке, в обруч боком | | | | Мяч вверх, о землю. «Мяч о стену», «Поймай мяч». Метание от груди мяча, передача мяча от груди, «Пас друг другу», «Проведи мяч» | | | | «Не попадись», с мешочком на голове между предметами. «Будь ловким», через шнуры на двух ногах (расстояние 50 см), через шнуры боком, «Не попадись» | | | | | Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове, по скамье боком | | | | | «Ловишки», «Быстро возьми», «Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Перелет птиц» | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием, с изменением направления движения по сигналу, через шнуры, в рассыпную | | | | По сигналу в колонну по два | | | | С перешагива-нием через бруски, бег в среднем темпе до 1,5 минут, в колонне по два, в рассыпную. Медленный бег до 1,5 минут между предметами | | | | | | Без предметов, с лентами, с флажками | | | | | На четвереньках с преодоле-нием препятствий, под дугу прямо и боком, на четвереньках между предметами, в обруч  (3 шт., расстояние  50 см) | | | | Мяч из-за головы друг другу, снизу, в горизонталь-ную цель (расстояние 2,5 м). «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Попади в корзину» | | | | | Со скамейки, «Будь ловким», на двух ногах через шнуры, на правой и левой ноге (расстояние 4 м) | | | Через набивные мячи, по гимнастической скамейке боком, по скамье на носках, по скамейке с заданиями | | | | «Не оставайся на полу», «Удочка», «Гуси-гуси», «Посадка картофеля» | | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С высоким подниманием колен, между кеглями, с перешагиванием через бруски (высота 10 см), в рассыпную, скрещивающим шагом | | | | В три колонны | | | | Бег в рассыпную между кеглями, медленный бег до 1,5 минут, через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег до 1,5 минут в рассыпную | | | | | | С флажка-ми, на стульях, в парах | | | | | По скамье на животе, в обруч с мячом, под шнур боком | | | | Перебрасыва-ние мячей друг другу (расстояние  3 м), «Мяч о стену», «Поймай мяч», отбивание мяча о землю с продвижени-ем, «Мяч водящему» | | | | | Попере-менно на правой и левой ноге между кеглями, на одной ноге (5 м) | | | Ходьба по скамейке с заданием. Не задень», «По мостику», на носках между предметами | | | | «Пожарные на учениях», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Удочка» | | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между предметами и скрестным шагом, в колонне с остановкой по сигналу, приставным шагом, ходьба на лыжах, по кругу | | | Из шеренги в колонну, в круг | | Между предметами, змейкой, в рассыпную, по кругу | | | | | В парах, без предметов | | | | | На четвереньках между кеглями, на четвереньках между кеглями подталкивая мяч головой, на животе по скамье, с мешочком на спине, на гимнастическую стенку, не пропуская реек | | | | | | | Мяч друг другу, стоя на коленях, из-за головы, стоя в шеренгах, подбрасыва-ние вверх и ловля после хлопка, прокатыва-ние набивного мяча, с хлопком «Метко в цель» | | | | Через бруски, через шнуры с ноги на ногу, попеременно на правой и левой ноге. «Смелые воробышки», между кеглями на одной ноге | | | | | | | На наклонной доске, боком, по скамье с мешочком на голове, по скамье перешагивая через кубики | | | | «Кто скорее до флажка», «Не оставайся на полу», «Охотник и зайцы», «Хитрая лиса» |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между кубиками, с пятки на носок, между кеглями, по кругу, приставным шагом, с приседанием, в рассыпную | | | Из шеренги в колонну, в круг | | С палками, на скамейке | | | | | Между кубиками, по кругу, в рассыпную, между кеглями по кругу, медленный бег до 1,5 минут | | | | | По гимнастической стенке, под дугами и подталкивая мяч головой, через препятствия на гимнастичес-кую стенку одноименным способом | | | | | | | Забрасыва-ние мяча в кольцо, друг другу двумя руками снизу. Ведение мяча | | | | С мешочком зажатым между коленями. Между кубиками на одной ноге, в длину с места, на двух ногах с продвижением вперед «Кто быстрее», через шнуры, через бруски | | | | | | | По скамейке боком с мешочком на голове, ходьба и бег по наклонной доске, «Пробеги, не задень», приставным шагом по рейке гимнастичес-кой скамейке | | | | «Медведь и пчелы», «Совушка», «Охотник и зайцы», «Хитрая лиса» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Между скамейка-ми, с поворотом в другую сторону, между предмета-ми со сменой темпа движения | В две колонны, из шеренги в колонну | | | | | Между скамейками, в рассыпную, между предметами | | | | | | | На скамейке, без предме-тов, с обручем | | | | | Под палку (40 см), по скамейке на спине, на животе, на ладонях и ступнях | | | | | | Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, метание мешочка в вертикальную цель (3 м). В цель одной рукой от плеча, метание мешочка вдаль | | | | | Через бруски правым и левым боком, из обруча в обруч, через набивные мячи, в высоту с разбега, через шнуры правым и левым боком | | | | | Бег по наклонной доске, перешагивание через палку. На носках между кеглями. По канату боком с мешочком на голове, по скамье боком с заданием | | «Мышелов-ка», «Пожарные на учениях», «Медведь и пчелы», «Ловишки» | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба парами, в рассып-ную, по кругу перешагивая через бруски, в колонне с останов-кой, между предмета-ми | Из колонны по одному в колонны по два, в круг, из шеренги в колонну | | | | | Парами, в рассыпную, по кругу, с перешагиванием через кубик, в среднем темпе, между предметами | | | | | | | Без предме-тов, с палками | | | | | Под шнур боком, под дугу, в обруч прямо и боком, через скамейку, по гимнастической стенке одноименным способом | | | | | | Метание в горизонталь-ную цель (3 м), метание в вертикальную цель (4 м), перебрасывание малого мяча одной рукой, прокатывание обруча друг другу, мешочек в цель | | | | | Из обруча в обруч, на одной ноге, через шнуры, через короткую скакалку | | | | | Ходьба на носках между набивными мячами, через мячи, по скамье с поворотом, по скамье с заданием, по скамье боком приставным шагом, по рейке боком | | «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы», «Мышелов-ка», «Удочка» | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Парами, с поворотом по сигналу, между предметами, змейкой, ходьба с ускорением и замедлением | | Перестроение в пары | | | | | Парами, с поворотом по сигналу, в рассыпную, змейкой между предметами | | | | В парах, без предметов, с флажками | | | | | По гимнастической стенке разноимен-ным способом, на ладонях и ступнях (5 м), в обруч прямо и боком, по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками | | | | Бросание мяча о стену одной рукой и ловля двумя, перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока, забрасывание мяча в корзину, отбивание о пол одной рукой | | | | | | | Через шнур с продвиже-нием вправо и влево, на двух ногах с продвижением вперед, с ноги на ногу с продвижением вперед, в длину с разбега, между кеглями на правой и левой ноге | | | | | Ходьба через набивные мячи, по скамье с перешагива-нием через набивные мячи, по скамье боком | | | | «Мыше-ловка», «Караси и щука», «По местам» | |

**Перспективное планирование НОД**

**на физической культуре с детьми 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба | | Перестрое-ние | | | Бег | | | | | ОРУ | | | | | Лазанье | | | | | Метание | | | | | Прыжки | | | | | Равновесие | | | | | | | Подвижные игры | | |
| **Сентябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В колонне с высоким подниманием колена. С четкими поворотами, в полуприседе по кругу, между предметами | | В колонну по три, перестрое-ние в три колонны. Построение в звенья | | | В колонне, в рассыпную на нахождение места. «Поскоки», бег умеренный до 60 секунд, между предметами по кругу | | | | | Без предметов, новые без предметов, с палками, с кеглями | | | | | Под шнур правым и левым боком, упражнение «Крокодил», по скамье на животе, по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, по скамье с заданием | | | | | Перебрасывание мячей друг другу снизу, из-за головы. «Быстро передай», бросание мяча правой и левой рукой, ловля его двумя руками | | | | | Через шнуры на двух ногах, через набивные мячи, с разбега достать подвешенный предмет, на двух ногах из обруча в обруч | | | | | По гимнастической скамейке с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи боком, ходьба по скамье с заданием, бег между кеглями | | | | | | | «Кто быстрее до флажка», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Перемести предмет» | | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В полуприседе между предметами, по кругу, приставным шагом, с выпадом, в колонне с изменением темпа, в рассыпную, в колонне с изменением направления движения | | В колонну по два | | | По кругу, змейкой, в рассыпную, бег через предметы | | | | | С кеглями, без предметов | | | | | По гимнастической стенке, в обруч правым и левым боком | | | | | «Быстро передай», «Прокати в обруч», бросание мяча вверх и его ловля, перебрасывание мяча, стоя в шеренгах. «Перебрось и поймай» | | | | | «Пингвины», из обруча в обруч на двух ногах, через шнуры правой и левой ногой, через шнур справа-налево. «Не попадись» | | | | | Перешагивание через набивные мячи приставным шагом. Ходьба по скамье с заданием, по скамье боком с мешочком на голове | | | | | | | «Перемени предмет», «Стоп», «Краски», «Дорожка препятствий» | | |
| **Ноябрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В колонне с заданием, с изменением темпа, между линиями, по кругу. Ходьба скрещивающим шагом, по кругу с перестроением в колонну по два, ходьба с выполнением задания | | | | Перестрое-ние в колонну по два | | | | | Бег в среднем темпе до 1,5 минут, бег между линиями, по кругу с ускорением | | | | | С лентами, с флажками, со стульчиками | | | | | На четвереньках по скамье, на четвереньках подталкивая мяч, ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. «Проползи не урони» под шнур боком | | | | | Ведение мяча по прямой и с боку, между предметами. «Кто самый меткий», «Мяч водящему». Метание мешочков, прокатывание мяча друг другу | | | | | «Перепрыгни – не задень» (20-25 см) на левой и правой ноге между предметами, через шнуры, между предметами в круг и из круга, через короткую скакалку | | | | | Ходьба по рейке, по рейке с мешочком на голове, по скамье с заданием, по канату боком, по рейке, подбра-сывая мяч | | | | «Охотник и зайцы», «Совуш-ка», «Удочка», «Перелет птиц», «Выше ноги от земли» | |
| **Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием по кругу, с изменением направления движения, в рассыпную, змейкой, между предметами | | | | Перестрое-ние из колонны в три колонны | | | | | Бег с перешагива-нием через предметы, по кругу, в рассыпную, змейкой, между предметами, бег с преодолением препятствий | | | | | На стульях, в парах | | | | | Подлезание под шнур, толкая мяч головой, на четвереньках с мешочком на спине по гимнастичес-кой скамейке, лазанье по гимнастичес-кой стенке с переходом на другой пролет по диагонали | | | | | Перебрасыва-ние мяча в шеренгах, «Быстро передай». Метание в горизонталь-ную цель (3 м), забрасывание мяча в корзину. «Пас на ходу», перебрасыва-ние мяча из-за головы сидя | | | | | «Не задень», через шнур справа налево. «Кто быстрее до флажка». Прыжки со скамейки на коврик, в обруч | | | | | Ходьба на носках между набивны-ми мячами. Ходьба на носках между шнурами (ширина 20 см). ходьба по скамье с заданием | | | | «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Лягушка и цыплята» | |
| **Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с заданием в полупри-сиде между мячами, между предметами в рассыпную, приставным шагом | Перестрое-ние в колонну по два, в шеренгу, в колонну | | | | | Врассыпную, с перешагиванием через мячи, между мячами, бег с ускорением, бег в колонне с поворотом | | | | | | Без предметов, с палками | | | | | | Переползание по прямой через обруч, по скамье на ладонях и ступнях, переползание «по-медвежьи» по гимнастичес-кой скамье | | | | | Перебрасывание мячей из-за головы в шеренгах  (3 м).перебрасыва-ние малого мяча (4 м). подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Отбивание мяча в движении | | | | | На правой и левой ноге поперемен-но, на правой и левой ноге через шнуры | | | | | Ходьба на носках между мячами, по скамье с заданием, по рейке приставным шагом, через набивные мячи | | | | | | «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Горел-ки», «Догони пару», «Совуш-ка», «Кто скорее до флажка» |
| **Февраль** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Врассып-ную между предметами с изменением направле-ния, приставным шагом с приседа-нием, с изменением темпа | Перестрое-ние в колонну по два | | | | | Врассыпную между предметами, с высокоподнятыми коленями, бег галопом по кругу, бег 1,5 минуты врассыпную | | | | | | С палками, с использованием скамейки | | | | | | Переполза-ние через скамейку, на четвереньках по скамейке, лазанье по гимнастичес-кой стенке одноименным способом. По скамейке на животе с мешочком на спине, пролезание между рейками гимнастичес-кой стенке | | | | | Ведение мяча правой и левой рукой, бросание мяча в корзину, метание мешочков в цель (5 м) правой и левой рукой от плеча | | | | | Прыжки с препятст-вием с разбега, прыжки в длину. Через короткую скакалку. Через набивные мячи, с мешочком, зажатым между коленями, через шнуры | | | | | Ходьба по рейке приставным шагом, по шнуру с мешочком на голове. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке боком с мешочком на голове | | | | | | «Ло-вишки», «Охот-ник и зайцы», «Волк во рву», «Лов-ишка – бери ленту», «Ло-вишки с мячом» |
| **Март** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Врассыпную с заданием, с перешагива-нием через предметы, с изменением направления | | | Перестрое-ние на ходу в колонну по два | | | | Бег 20 м с перешагива-нием через предметы, бег в среднем темпе с высоким подниманием бедра | | | | | | Без предметов, в парах, с обручем в парах | | | | По скамейке на ладонях и коленях, пролезание под шнур (40 см), в обруч прямо и боком | | | | | Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. Метание в цель (4 м).прокатыва-ние обруча друг другу | | | | | Вдоль шнура на правой и левой ноге (6 м), в длину с места, через шнуры боком, с мешочком между колен | | | | | На носках между набивными мячами, боком по скамье с заданием, с мешочком на голове | | | | «Кто быстрее до флажка», «Горелки», «Жмурки», «Ловишки парами», «Ловля обезьян» | | | |
| **Апрель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с ускорением и замедлением врассыпную, ходьба по диагонали с заданием | | | Из шеренги в два круга, в колонну по одному | | | | Бег (8 м), бег до 1,5 минут с перешагиванием через шнуры, по диагонали | | | | | | С палка-ми, упражнения в парах | | | | По скамье с опорой на ладони и колени, ползание с мешочком на спине. По гимнасти-ческой стенке одноименным способом, разными способами | | | | | Метание в цель (5 м), ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину, метание в цель от плеча, метание набивного мяча из-за головы | | | | | Прыжки с мешочком между колен, через короткую скакалку с продвиже-нием вперед. В длину с разбега | | | | | Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на носках, по канату боком | | | | «Быстро возьми, быстро положи», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Мышеловка» | | | |
| **Май** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В полупри-седе в колонне с переша-гиванием через предметы | | | Из шеренги в колонну | | | | | Бег на скорость  (30 м), челночный бег, бег на дистанцию 100 м | | | С кеглями, без предметов | | | | | По скамейке на ладонях и коленях, пролезание под шнур (40 см), в обруч прямо и боком | | | | | Метание набивного мяча. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, метание на дальность, отбивание о стену | | | | | В длину с разбега, из обруча в обруч, с ноги на ногу, с продвижением вперед | | | | | По гимнастичес-кой скамье с заданием | | | | «Краски», «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу» | | | | |