

**Приложение №2**  
к основной образовательной программе  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка» г.Строитель,  
Яковлевского района Белгородской области»

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

«Согласовано»  
Старший воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №6 «Аленушка»  
г.Строитель»  
*И.М.Усевич* И.М.Усевич

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№6 «Аленушка» г.Строитель»  
*В.Ногина* В.Ногина  
Приказ № *1/18* от *31* августа 2018 года  
« *31* » августа 2018 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для детей с ОВЗ**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №6 «Аленушка»  
г.Строитель Яковлевского района Белгородской области»  
на период с 01.09.2017 года по 31.08.2018 года

Разработчик Программы:  
инструктор по физической культуре  
Ангельт Елены Викторовны

2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

##### 1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы

##### 1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей с речевыми нарушениями

#### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ Обязательная часть

#### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области «Физическое развитие»

#### 2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

#### 2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».

#### 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении

#### 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

#### 3.3. Перспективно-тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи, содержание каждой темы, итоговое мероприятие).

#### 3.4. Схема распределения образовательной деятельности.

#### 3.5. График работы инструктора по физической культуре.

#### 3.6. Циклограмма распределения рабочего времени.

#### 3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.

#### 3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 6 «Алёнушка» Яковлевского района Белгородской области» (далее – ДОУ) в соответствии с нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования:

1. Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, утвержденных приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155;
3. Приказа МОиН РФ от 30.08.2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
4. Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (ред. от 10 марта 2009 года № 216);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564)
6. Устава МБДОУ.

Коррекционная работа МБДОУ осуществляется в рамках группы компенсирующей направленности.

**Обязательная часть Программы** по физическому развитию разработана с учетом содержания Примерной программы физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет, Ю. А. Кириллова

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**, разработана с учетом следующих парциальных программ:

Программа «Играйте на здоровье» Физическое воспитание детей 3-7 лет. Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова.

### **1.1.1. Цель, задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель:** создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

### **Задачи:**

- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- ✓ развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Целью** программы «*Играйте на здоровье!*» *Физическое воспитание детей 3-7 лет* является развитие индивидуальных способностей личности ребенка посредством обучения детей навыкам спортивных игр.

### **Задачи:**

- ✓ формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- ✓ содействие развитию двигательных способностей;
- ✓ - воспитание положительных морально-волевых качеств;
- ✓ - формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы реализации образовательной области «Физическое развитие»**

1. *Научности* - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. *Доступности* - предполагает постановку детям, в ходе занятий, заданий соответствующих их уровню социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. *Постепенности* - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

4. *Систематичности* - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. *Сознательности и активности* - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. *Наглядности* - базируется на всемерном использовании изначально предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

7. *Прочности* - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

8. *Индивидуализации* - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно-управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей**

#### ***Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями***

**Общее недоразвитие речи** – это речевая патология, при которой отмечается стойкое отставание в формировании всех компонентов языковой системы: фонетики, лексики и грамматики.

#### ***Развитие речи.***

**Первый уровень развития речи** характеризуется как отсутствие общеупотребительной речи. В то же время нельзя говорить о полном отсутствии у детей вербальных средств коммуникации. Этими средствами для них являются отдельные звуки и их сочетания - звукокомплексы и звукоподражания, обрывки лепетных слов, отдельные слова, совпадающие с нормами языка. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. При воспроизведении слов ребенок преимущественно сохраняет корневую часть, грубо нарушая их звукослоговую структуру.

Многоцелевое использование ограниченных вербальных средств родного языка является характерной особенностью речи детей данного уровня. Звукоподражания и слова могут обозначать как названия предметов, так и некоторые их признаки и действия, совершаемые с этими предметами.

При восприятии обращенной речи дети ориентируются на хорошо знакомую ситуацию, интонацию и мимику взрослого. Это позволяет им компенсировать недостаточное развитие импрессивной стороны речи. В самостоятельной речи отмечается неустойчивость в произношении звуков, их диффузность. Дети способны воспроизводить в основном одно-двусложные

слова, тогда как более сложные слова подвергаются сокращениям. Наряду с отдельными словами в речи ребенка появляются и первые словосочетания.

**Характеристика детей со II уровнем развития речи.** Данный уровень определяется как начатки общеупотребительной речи, отличительной чертой которой является наличие двух-, трех-, а иногда даже четырехсловной фразы. В самостоятельной речи детей иногда появляются простые предлоги или их лепетные варианты; сложные предлоги отсутствуют.

Недостаточность практического усвоения морфологической системы языка, в частности словообразовательных операций разной степени сложности, значительно ограничивает речевые возможности детей, приводя к грубым ошибкам в понимании и употреблении приставочных глаголов, относительных и притяжательных прилагательных, существительных со значением действующего лица. Наблюдаются существенные затруднения в усвоении обобщающих и отвлеченных понятий, системы антонимов и синонимов. Как и на предыдущем уровне, сохраняется многозначное употребление слов, разнообразные семантические замены. Характерным является использование слов в узком значении. Одним и тем же словом ребенок может назвать предметы, имеющие сходство по форме, назначению, выполняемой функции и т. д. Ограниченность словарного запаса проявляется и в незнании многих слов, обозначающих части тела, части предмета, посуду, транспорт, детенышей животных и т. п. Заметны трудности в понимании и использовании в речи слов, обозначающих признаки предметов, форму, цвет, материал.

Связная речь характеризуется недостаточной передачей некоторых смысловых отношений и может сводиться к простому перечислению событий, действий или предметов. Детям со II уровнем речевого развития крайне затруднительно составление рассказов, пересказов без помощи взрослого. Даже при наличии подсказок, наводящих вопросов дети не могут передать содержание сюжетной линии. Это чаще всего проявляется в перечислении объектов, действий с ними, без установления временных и причинно-следственных связей.

Звуковая сторона речи детей в полном объеме не сформирована и значительно отстает от возрастной нормы: наблюдаются множественные нарушения в произношении 16-20 звуков. Высказывания дошкольников малопонятны из-за выраженных нарушений слоговой структуры слов и их звуконаполняемости.

**III уровень речевого развития детей** характеризуется наличием развернутой фразовой речи с выраженными элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Дети могут относительно свободно общаться с окружающими, но нуждаются в постоянной помощи родителей (воспитателей), вносящих в их речь соответствующие пояснения. Самостоятельное общение продолжает оставаться затруднительным, и ограничено знакомыми ситуациями. Звуки, которые дети могут правильно произносить изолированно, в самостоятельной речи звучат недостаточно четко. При этом характерным является следующее:

1. Недифференцированное произнесение свистящих, шипящих звуков, аффрикат и соноров, причем один может заменяться одновременно двумя или несколькими звуками данной или близкой фонетической группы

2. Замена некоторых звуков другими, более простыми по артикуляции. Чаще это относится к замене.

3. Нестойкое употребление звука, когда в разных словах он произносится различно

4. Смешение звуков, когда изолированно ребенок произносит определенные звуки верно, а в словах и предложениях - взаимозаменяет их. Это нередко касается свистящих, шипящих звуков, соноров и звуков *ль, г, к, х* - при этом может наблюдаться искажение артикуляции некоторых фонем (межзубное произношение свистящих, горловое *р* и др.).

Фонематическое недоразвитие у описываемой категории детей проявляется, в основном, в несформированности процессов дифференциации звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляционными признаками. Иногда дети не различают и более контрастные звуки, что задерживает овладение звуковым анализом и синтезом. При более сложных формах звукового анализа (например, подбор слов, начинающихся на заданный звук) обнаруживается смешение заданных звуков и с другими, менее сходными. Уровень фонематического восприятия детей находится в определенной зависимости от выраженности лексико-грамматического недоразвития речи. Диагностическим показателем описываемого уровня развития является нарушение звуко-слоговой структуры, которое по-разному видоизменяет слоговой состав слов.

Часть детей оказывается способной лишь отвечать на вопросы. Таким образом, экспрессивная речь детей со всеми указанными особенностями может служить средством общения лишь в особых условиях, требующих постоянной помощи и побуждения в виде дополнительных вопросов, подсказок, оценочных и поощрительных суждений со стороны логопеда, родителей и пр. Вне специального внимания к их речи эти дети малоактивны, в редких случаях являются инициаторами общения, недостаточно общаются со сверстниками, редко обращаются с вопросами к взрослым, не сопровождают рассказом игровые ситуации. Это обуславливает сниженную коммуникативную направленность их речи.

Трудности в овладении детьми словарным запасом и грамматическим строем родного языка тормозят процесс развития связной речи и, прежде всего, своевременный переход от ситуативной формы к контекстной.

### ***Развитие двигательной сферы.***

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно

многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Например, им трудны такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

**Развитие мелкой моторики рук.** У детей с нарушениями речи наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики рук. Это проявляется прежде всего в недостаточной координации пальцев рук. Названные отклонения в двигательной сфере наиболее ярко проявляются у детей с дизартрией. Однако нередки случаи, когда указанные трудности характерны и для детей с другими аномалиями.

#### **Развитие психических функций**

Внимание у таких детей может быть неустойчивым, нестабильным и рассеянным, а также - слабо сформированным произвольное внимание, когда ребенку трудно сосредоточиться на одном предмете и по специальному заданию переключиться на другой;

Объем памяти может быть сужен по сравнению с нормой. При этом ребенку понадобится больше времени и повторов, чтобы запомнить заданный материал;

Отмечаются особенности в протекании мыслительных операций: наряду с преобладанием наглядно-образного мышления дети могут затрудняться в понимании абстрактных понятий и отношений. Скорость протекания мыслительных операций может быть несколько замедленной, вследствие чего может быть замедленным и восприятие учебного материала и т.д.

Поведение может быть нестабильным, с частой сменой настроения; могут возникать трудности в овладении учебными видами деятельности, т.к. на занятиях дети быстро утомляются, для них сложно выполнение одного задания в течение длительного времени.

Возможны затруднения в запоминании инструкций педагога, особенно - двух-, трех-, четырехступенчатых, требующих поэтапного и последовательного выполнения.

В ряде случаев появляются особенности дисциплинарного характера.

**Фонетико-фонематическое недоразвитие** - это нарушение процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем.

#### **Развитие речи.**

Состояние звукопроизношения этих детей характеризуется следующими особенностями:

1. Отсутствие в речи тех или иных звуков и замены звуков. Сложные по артикуляции звуки заменяются простыми по артикуляции, например: вместо [с], [ш] - [ф], вместо [р], [л] - [л`], [й], вместо - глухих; свистящие и шипящие



(фрикативные) заменяются звуками [т], [т`], [д], [д`]. Отсутствие звука или замена его другим по артикуляционному признаку создаёт условия для смешения соответствующих фонем. При смешении звуков, близких артикуляционно или акустически, у ребёнка формируется артикулема, но сам процесс фонемообразования не заканчивается. Трудности различения близких звуков, принадлежащих разным фонетическим группам, приводят к их смешению при чтении и на письме. Количество неправильно употребляемых в речи звуков может достигать большого числа – до 16 – 20. Чаще всего оказываются несформированными свистящие и шипящие ([с]-[с`],[з]-[з`], [ц],[ш],[ж],[ч],[щ]);[т`] и [д`]; звуки [л],[р],[р`]; звонкие замещаются парными глухими; недостаточно противопоставлены пары мягких и твёрдых звуков; отсутствует согласный [й];гласный [ы].

2. Замены группы звуков диффузной артикуляцией. Вместо двух или нескольких артикуляционно близких звуков произносится средний, неотчётливый звук, вместо [ш] и [с]-мягкий звук [ш], вместо [ч] и [т]-нечто вроде смягчённого [ч].

Причинами таких замен является недостаточная сформированность фонематического слуха или его нарушения. Такие нарушения, где одна фонема заменяется другой, что ведёт к искажению смысла слова, называют фонематическим.

3. Нестойкое употребление звуков в речи. Некоторые звуки по инструкции изолированно ребёнок произносит правильно, но в речи они отсутствуют или заменяются другими. Иногда ребёнок одно и тоже слово в разном контексте или при повторении произносит различно. Бывает, что у ребёнка звуки одной фонетической группы заменяются, звуки другой - искажаются. Такие нарушения называются фонетико-фонематическими.

4. Искажённое произношение одного или нескольких звуков. Ребёнок может искажённо произносить 2-4 звука или говорить без дефектов, а на слух не различать большее число звуков из разных групп. Относительное благополучие звукопроизношения может маскировать глубокое недоразвитие фонематических процессов.

Причиной искажённого произношения звуков обычно является недостаточная сформированность артикуляционной моторики или её нарушения. Это фонетическое нарушения, которые не влияют на смысл слов. При фонетических нарушениях большое внимание уделяют развитию артикуляционного аппарата, мелкой и общей моторики, при фонематических нарушениях развитию фонематического слуха.

При наличии большого количества дефектных звуков у детей с ФФНР нарушается слоговая структура слова и произношение слов со стечением согласных: вместо скатерть – они говорят «катиль» или «катеть», вместо велосипед – «сипед».

Кроме перечисленных особенностей произношения и фонематического восприятия у детей с ФФНР наблюдаются: общая смазанность речи, нечеткая дикция, некоторая задержка в формировании словаря и грамматического строя речи (ошибки в падежных окончаниях, употребление предлогов, согласовании прилагательных и числительных с существительными).

Проявления речевого недоразвития у данной группы детей выражены в большинстве случаев не резко. И только при специальном обследовании речи выявляются разнообразные ошибки.

### **Развитие психических функций**

Внимание у таких детей может быть неустойчивым, нестабильным и иссякающим, а также - слабо сформированным произвольное внимание, когда ребенку трудно сосредоточиться на одном предмете и по специальному заданию переключиться на другой;

Объем памяти может быть сужен по сравнению с нормой. При этом ребенку понадобится больше времени и повторов, чтобы запомнить заданный материал;

Отмечаются особенности в протекании мыслительных операций: наряду с преобладанием наглядно-образного мышления дети могут затрудняться в понимании абстрактных понятий и отношений. Скорость протекания мыслительных операций может быть несколько замедленной, вследствие чего может быть замедленным и восприятие учебного материала и т.д.

Поведение может быть нестабильным, с частой сменой настроения; могут возникать трудности в овладении учебными видами деятельности, т.к. на занятиях дети быстро утомляются, для них сложно выполнение одного задания в течение длительного времени.

Возможны затруднения в запоминании инструкций педагога, особенно - двух-, трех-, четырехступенчатых, требующих поэтапного и последовательного выполнения.

В ряде случаев появляются особенности дисциплинарного характера.

### **Характеристика детей с дизартрией**

**Дизартрия** – расстройство произносительной организации речи, связанное с поражением центрального отдела речедвигательного анализатора и нарушением иннервации мышц артикуляционного аппарата. Структура дефекта при дизартрии включает нарушение речевой моторики, звукопроизношения, речевого дыхания, голоса и просодической стороны речи; при тяжелых поражениях возникает анартрия. В логопедии дизартрия входит в тройку наиболее распространенных форм нарушений устной речи, по частоте уступая лишь дислалии и опережая алалию. В основу неврологической классификации дизартрии положен принцип локализации и синдромологический подход. С учетом локализации поражения речедвигательного аппарата различают:

- бульбарную дизартрию, связанную с поражением ядер черепно-мозговых нервов /языкоглоточного, подъязычного, блуждающего, иногда – лицевого, тройничного/ в продолговатом мозге;

- псевдобульбарную дизартрию, связанную с поражением корково-ядерных проводящих путей экстрапирамидную (подкорковую) дизартрию, связанную с поражением подкорковых ядер головного мозга мозжечковую дизартрию, связанную с поражением мозжечка и его проводящих путей;

- корковую дизартрию, связанную с очаговыми поражениями коры головного мозга.

Логопедическая классификация основана на принципе понятности речи для окружающих и включает в себя 4 степени тяжести дизартрии:

**1 степень (стертая дизартрия)** – дефекты звукопроизношения могут быть выявлены только логопедом при специальном обследовании.

**2 степень** – дефекты звукопроизношения заметны окружающим, но в целом речь остается понятной.

**3 степень** - понимание речи пациента с дизартрией доступно только близкому окружению и частично посторонним людям.

**4 степень** – речь отсутствует или непонятна даже самым близким людям (анартрия).

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

К целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования относятся следующие **социально-нормативные возрастные характеристики** возможных достижений ребёнка:

✓ ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

✓ ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

✓ ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

✓ у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

### **Коррекционные:**

*Ребенок хорошо владеет устной речью*, может выражать свои мысли и желания, проявляет инициативу в общении, умеет задавать вопросы, делать умозаключения, знает и умеет пересказывать сказки, рассказывать стихи, составлять рассказы по серии сюжетных картинок или по сюжетной картинке; у него сформированы элементарные навыки звуко-слогового анализа, что обеспечивает формирование предпосылок грамотности.

*Ребенок любознателен*, склонен наблюдать, экспериментировать; он обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире.

*Ребенок способен* к принятию собственных решений с опорой на знания и умения в различных видах деятельности.

*Ребенок инициативен*, самостоятелен в различных видах деятельности, способен выбрать себе занятия и партнеров по совместной деятельности.

*Ребенок активен*, успешно взаимодействует со сверстниками и взрослыми; у ребенка сформировалось положительное отношение к самому себе, окружающим, к различным видам деятельности.

*Ребенок способен* адекватно проявлять свои чувства, умеет радоваться успехам и сопереживать неудачам других, способен договариваться, старается разрешать конфликты.

*Ребенок обладает* чувством собственного достоинства, верой в себя.

*Ребенок обладает* развитым воображением, которое реализует в разных видах деятельности.

*Ребенок умеет* подчиняться правилам и социальным нормам, способен к волевым усилиям.

*У ребенка развиты* крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения, умеет управлять ими.

#### **Вариативные:**

- сформирован интерес к играм с элементами спорта; спортивным упражнениям;

- дети владеют техникой выполнения элементов спортивных игр; достаточный уровень развития у детей двигательных способностей;

- сформированы положительные морально-волевые качества; сформированы предпосылки навыков здорового образа жизни;

- у ребенка присутствуют навыки адекватного поведения в различных непредвиденных и стандартных ситуациях;

Целевые ориентиры Программы в группе компенсирующей направленности выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

#### **образовательной области «Физическое развитие»**

**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.)

## **Шестой год жизни**

### **Физическая культура**

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

### **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

**Ползание и лазание.** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3–4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

**Прыжки.** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4–5 предметов высотой 15–20 см, перепрыгивать на двух ногах боком

вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах впред и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3-5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

**Катание, ловля, бросание.** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10–15 раз) с продвижением шагом вперед (3–5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3–5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3–5 м).

**Ритмическая гимнастика.** Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

**Строевые упражнения.** Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из

положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

### **СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

## **Седьмой год жизни**

### **Физическая культура**

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

### **ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

**Ходьба и бег.** Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в

колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью).

Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

**Упражнения в равновесии.** Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ( $d = 2-3$  см) прямо и боком, по канату ( $d = 5-6$  см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре – кубе ( $h = 30-40$  см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

**Ползание, лазание.** Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ( $h = 35-50$  см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

**Прыжки.** Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5–6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое



покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение прыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30–40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

**Бросание, метание.** Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

### **СТРОВАЫЕ УПРАВЖЕНИЯ**

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

### **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАВЖЕНИЯ**

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

**Упражнения для кистей рук и плечевого пояса.** Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

**Упражнения для укрепления туловища и ног.** Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из

упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

### **СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы).

Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

## **2.2. Учебный план по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

Разделы программы	Третий год обучения (возраст детей 5-6 лет) (%)	Четвертый год обучения (возраст детей 6-7 лет) (%)
<b>Теоретические сведения</b>	1	1
<b>Построения</b>	3	3
<b>ОРУ</b>	10	10
<b>Основные движения</b>	65	67
В том числе:		
Ходьба	9	9
Бег	11	12
Прыжки	16	17
Метание	16	17
Лазание	10	10
Равновесие	9	9
<b>Парциальная программа «Играйте на здоровье»</b>	40	40
<b>Подвижные игры</b>	8	6
<b>Упражнения под музыку</b>	7	7
<b>Контрольные упражнения</b>	4	4
Итого(%)	100%	100%

*Объем дан в процентах, так как продолжительность физкультурного занятия в разных возрастных группах различна (третий - 25 мин., четвертый – 30 мин.).*

	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия		
1.1 Занятия в зале		2
1.2. Физкультурные занятия на воздухе		1
1.3. Плавание		1
Длительность занятия		30
Итого в месяц (к- во занятий)		12
Итого (минут)		360
Итого в год (к- во занятий)		108
Итого в год (минут)		32400

**Парциальная программа и технология: «Играйте на здоровье»**  
Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой.

**Цель:**

- 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 (реализуется в рамках работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на достижение развития индивидуальных способностей ребенка посредством обучения навыкам спортивных игр).

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

**Формы работы с детьми:** образовательная деятельность, Дни здоровья, развлечения, спортивные праздники, мини – спартакиады, флеш - тренировки.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

**Футбол**

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.

2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

### **Настольный теннис**

1. Познакомить с инвентарём для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.

2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракетками и мячом.

3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.

4. Учить действовать в парах.

### **Хоккей**

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т. д.)

3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забирать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.

4. Обучать правилам безопасной игры, действовать вдвоём, втроём. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

### **Городки**

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.

2. Учить правильной стойке, действиями с битой, способами броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

### **Баскетбол**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.

3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

### **Бадминтон**

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2. Разучить игры с воланами, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём с взрослым.

3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

## **2.2 Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга**

### **Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей.

Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует заместитель заведующей (старший воспитатель) ДОО. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДОО. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма.

Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов.

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности:**

#### **1. Бег на 10 метров с хода.**

**Цель: определение скоростных качеств.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

#### **2. Бег на 30 метров.**

**Цель: определение скоростной выносливости.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая

отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

### **3.Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.**

**Цель: определение силы и координации.**

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

### **4.Прыжок в длину с места (интегральный тест).**

**Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.**

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

### **5.Наклон туловища вперед из положения сидя.**

**Цель: определение гибкости.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали

линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние.

Предоставляется 2 попытки.

#### **6.Метание мешочка с песком вдаль.**

**Цель: определение ловкости и координации.**

Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

#### **7.Бег на выносливость.**

**Цель: определение общей выносливости.**

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений)\*;
- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

#### **Тесты для детей среднего и старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

##### **Тесты на определение скоростных качеств**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

### **Тест 1. Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомер. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

### **Тест 2. Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Тесты на определение гибкости**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок,

### **Следующие тесты позволят определить гибкость детей.**

#### **Тест 1. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

#### **Тест 2. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.**

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится на линию так, чтобы его пятки находились вдоль, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см.



Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

#### **Тесты на определение ловкости**

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

#### **Тест 1. Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.**

Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

#### **Тест 2. Оценить ловкость в полосе препятствий.**

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);
- прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.);
- подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

**Тест 3.** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

#### **Тест 4. Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.**

Ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 5. Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.**

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Тест 6. Оценить ловкость в прыжках через скакалку.**

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

### **Тесты на определение скоростно-силовых качеств**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

### **Тест 1. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: И.П., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление, перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

### **Тест 2. Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

**Тест 3. Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

**Тест 4.** Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Тест 5. Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.**

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спины через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 см. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 6. Измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает и.п.: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0.1 кг.

**Тесты на определение выносливости**

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Тест 1. Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.

По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 2. Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.**

Детям предлагается пробежать дистанции: 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м для детей 7 лет. Тест

считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

**Тест 3.** Определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата в беге на выносливость.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее (отметить линию старта и половину дистанции). Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта.

Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга; дети бегут за ним, затем бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

**Тест 4. Оценить силовую выносливость в вися на согнутых руках.**

Тест применяется для детей начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или полу перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

**Тест 5.** Оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м - для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет; 300 м - для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Тест 6. Изучить выносливость бега на расстояние.**

Тест проводится в удобном (умеренном) темпе. Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируются расстояние и время его пробега. Дети 4-5 лет бегут за воспитателем, а дети 6 лет - самостоятельно. В 4 года дети способны пробежать в заданном темпе 760-820 м (соответственно мальчики и девочки), в 5 лет - 1000-1100 м, в 6 лет - 1300-1

600 м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

### **Тесты на определение координации движений**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации). После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности.

Далее воспитатель оценивает координацию движений: - одновременное правильное выполнение - 3 балла;

- не одновременное, но правильно выполненное движение - 2 балла;

- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов - 1 балл.

### **Тест 1. Оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.**

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключает в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движений при ходьбе).

### **Тест 2. Оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.**

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

### **Тест 3. Оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.**

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные. Рекомендуются следующие задания.

**Тест 4. Оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.** Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот).

### **Тест 5. Оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.**

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

**Тест 6. Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.**

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

**Тест 7. Выявить и тренировать координационные возможности детей при держании равновесия.**

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом хранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	125-205	165-260	215-340	270-400
	Девочки	110-190	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64-92	82-107	95-132	112-140
	Девочки	60-88	77-103	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5-4,0	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0
	Девочки	2,5-3,5	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0-3,5	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	Девочки	2,0-3,0	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	Мальчики	3-5	4-7	5-8	6-9
	Девочки	5-8	6-9	7-10	8-12
Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	Мальчики	4,0-8,0	6,0-10,5	8,0-12,5	10,0-12,5
	Девочки	3,5-7,5	4,5-9,0	6,0-11,0	7,5-12,0
Мышечная сила левой кисти (кг)	Мальчики	3,5-7,5	5,0-10,0	6,0-10,5	8,0-11,5
	Девочки	3,5-6,5	4,5-8,5	5,5-9,5	7,0-10,5

## **Оценка овладения детьми необходимыми двигательными навыками и умениями**

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ДООУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится детям с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком таких необходимых двигательных умений и навыков, как ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

### **Диагностика двигательных умений и навыков**

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

#### **Бег:**

- перекрестная координация движений рук и ног;
- правильное положение корпуса и головы;
- продолжительность фазы полета;
- завершенность отталкивания ногой;
- прямолинейность движения.

#### **Прыжок в длину с места:**

- И.п. - полуприсед, руки отведены назад;
- энергичность отталкивания двумя ногами;
- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

#### **Прыжок в длину с разбега:**

- ускоряющийся разбег;
- энергичные отталкивания одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- вынос вперед почти прямых ног в полете;
- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

#### **Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:**

- равномерный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой;
- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;
- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коленях приближены к груди, голова наклонена вперед);
- приземление на полусогнутые ноги.

#### **Метание на расстояние:**

- и.п. вполоборота к направлению метания; наличие замаха;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

**Лазание** по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:

- перекрестная координация движения рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
- прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения.

#### **Оценка двигательной активности детей**

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объем двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимают участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров дают возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Методика: шагомер прикрепляется на пояс ребенка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся в течение недели ежедневно, все данные за 5 дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года. Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объем их двигательной деятельности.

#### **Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)**

<b>Возраст</b>	<b>Теплое время года</b>	<b>Холодное время года</b>
3 года	11000 — 12000	9000 — 9500
4 года	12500 — 13500	10000 — 10500
5 лет	14000 — 15000	11000 — 12000
6 лет	15500 — 17500	12500 — 14500
7 лет	18000 — 20000	14500 — 17500



## **1.6. Оценка результатов педагогического процесса (уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»)**

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России 14 октября 2013г. № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

- 2 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года - для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогической диагностики представлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.-сост. Верещагина Н.В. – СПб.; ООО «Издательство «Детство - пресс», 2014.)

*Технология работы с таблицами включает 2 этапа.*

*Этап 1* – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

По каждому из указанных параметров напротив фамилий и имен детей в ячейках выставляются полученные ими баллы. Затем по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов по строке делится на количество параметров; полученный результат округляется до десятых долей).

Этот показатель необходим для характеристики ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеразвивательной программы дошкольного образования.

*Этап 2* – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

Итоговый показатель по группе получается путем сложения баллов по столбцу, поделенный на количество параметров, округленный до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, а также для подготовки к групповому медико- психолого- педагогическому совещанию, для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

### *Оценка результатов мониторинга*

1. Нормативный вариант развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру); «от 3,8 и >».
2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и / или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса физического развития в группе: «от 2,3 до 3,7».
3. Выраженное несоответствие развития ребенка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ образовательной области «Физическое развитие»: «менее 2,2».

### **Оценка уровня физической подготовленности по программе**

**Л.Н.Волошиной, Т.В.Куриловой «Играйте на здоровье!»**

#### **Футбол**

*Старший возраст (5 -7 лет)*

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).
2. Ведение мяча между кеглями – 10 м; расстояние между кеглями – 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).
3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4 м; размеры ворот – 1х2 м.

#### **Настольный теннис**

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. «Чувство мяча» (глазомер, число повторений; упражнение выполняется с теннисным мячом).
2. Умение чеканить мяч (координации движений, число повторений).
3. Техника удара и подачи (число правильно выполненных ударов и подач, техника их исполнения).

#### **Хоккей**

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку, - 10 м (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами – 2 м, длина дистанции – 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).
3. удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м (меткость, сила).

#### **Городки**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Сила кистей рук (правой и левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).
3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние – 3м).

#### **Баскетбол**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Прыжки в высоту с места (количественные показатели).
2. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца – 2 м).
3. Ведение мяча между предметами (техника, ловкость, глазомер).

### **Бадминтон**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Умение подбить волан ракеткой (число раз, координация, ловкость), отбить волан (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
2. Поддача волана снизу. Задача – попасть в обруч (техника, точность подачи).
3. Перекидывание волана через сетку (сила удара, техника выполнения).

## **2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».**

### **Формы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

Формы образовательной деятельности		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные подгрупповые
<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая беседа с элементами движений;</li><li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li><li>• Игра (спортивная, подвижная, развивающая);</li><li>• Контрольно-диагностическая деятельность;</li><li>• Экспериментирование;</li><li>• Спортивные состязания;</li><li>• Проектная деятельность.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая беседа с элементами движений;</li><li>• Гимнастика (физические упражнения);</li><li>• Физкультминутка;</li><li>• Игра (спортивная, подвижная, развивающая);</li><li>• Спортивные и физкультурные досуги;</li><li>• Спортивные состязания;</li><li>• Туристический поход;</li><li>• День здоровья.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Во всех видах самостоятельной деятельности детей;</li><li>• Двигательная активность в течение дня;</li><li>• Игра;</li><li>• Утренняя гимнастика;</li><li>• Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li></ul>

### **Характеристика форм работы с детьми с ОВЗ:**

Коррекционное направление образовательной деятельности обеспечивают:

- воспитатели;
- учитель-логопед;

- музыкальный руководитель;
- инструктор по физической культуре.

Координирует действия специалистов ПМПк (психолого-медико-педагогический консилиум) МБДОУ.

Индивидуальное сопровождение ребёнка направлено на предупреждение трудностей в обучении и оказание помощи в их преодолении, всестороннее развитие его задатков, способностей и осуществляется в несколько этапов.

1 этап: сбор информации о ребёнке.

2 этап: анализ полученной информации

3 этап: совместная выработка рекомендаций для ребёнка

4 этап: консультирование всех участников сопровождения о путях и способах решения проблем ребёнка

5 этап: решение проблем, т.е. выполнение рекомендаций всеми службами сопровождения

6 этап: анализ выполненных рекомендаций всеми участниками

7 этап: разработка индивидуального маршрута дальнейшего развития ребёнка.

В детском саду решаются следующие блоки задач:

- диагностические
- воспитательные
- коррекционно-развивающие
- образовательные.

**В диагностическом блоке** ведущей задачей является организация комплексного медико-педагогического изучения ребёнка, с целью уточнения диагноза при динамическом наблюдении коррекционно-воспитательного процесса, а также определение эффективности реализации индивидуальной программы развития (ИПР) ребёнка.

Сюда входит изучение состояния его здоровья (медицинское), выявление уровня развития ведущего вида деятельности, особенностей развития познавательной и эмоционально-личностной сфер (психологическое изучение), изучение социальной ситуации развития ребенка.

**Блок воспитательных задач** направлен на решение вопросов социализации, повышения самостоятельности ребёнка и его семьи, на становление нравственных ориентиров в деятельности и поведении дошкольника, а также воспитание у него положительных качеств.

**Блок образовательных задач** направлен на формирование у детей системы знаний и обобщенных представлений об окружающей действительности, развитие их познавательной активности, формирование всех видов детской деятельности. Важной задачей является подготовка детей к школьному обучению, которая должна вестись с учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ребёнка.

**Коррекционный блок задач** - предполагает комплекс мер, воздействующих на личность в целом, нормализацию и совершенствование ведущего вида деятельности, коррекцию индивидуальных недостатков развития. Коррекционно-развивающее направление реализуется

взаимодействием в работе воспитателей, логопеда, психолога и других специалистов образовательного учреждения.

Коррекционная направленность занятий обеспечивает детям овладение первоначальными знаниями, умениями и навыками, а также способствует развитию высших психических функций (ВПФ): восприятия, внимания, мышления, памяти, речи. Пребывание в специальных условиях способствует эффективности развития игровой деятельности детей, их личности (интересах, мотивации учения, взаимоотношений и общения).

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (гимнастическая скамья, батут, и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые

прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** выполнение поскоков; преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1- 2 кг) одной рукой, двумя руками, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Условия реализации Программы:**

***1. Физкультурные занятия:***

- Вводные занятия.
- Занятия - изучения нового материала.
- Занятия - совершенствования изученного.

- Контрольные занятия.
- Смешанные.

## **2.Дополнительные занятия физическими упражнениями:**

- Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями: цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей.

## **3.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:**

- Утренняя гимнастика: цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность.

- Физкультминутки: цель - посредством физических упражнений в середине занятия, в значительной мере повысить работоспособность детей.

- Физические упражнения: основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

- Подвижные игры: цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

- Упражнения после дневного сна: цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию.

## **4. Физкультурно-массовые мероприятия:**

- Физкультурные досуги- одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности.

- Физкультурные праздники- мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, так же пропагандирующие занятия физической культурой, как среди детей, так и среди их родителей.

**5.Индивидуальные занятия** - средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников.

**6.Самостоятельная деятельность детей** - реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности.

**7.Коррекционная работа** - коррекция и профилактика плоскостопия.

### **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

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«**Здоровье**» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«**Социализация**» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«**Безопасность**» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«**Труд**» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«**Познание**» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.



## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. коррекция звукопроизношения;
2. упражнение детей в основных видах движений;
3. становление координации общей моторики;
4. умение согласовывать слово и жест;
5. воспитание умения работать сообща

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### **2.4. Взаимодействие с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье

закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников-** консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Тема мероприятия	Возрастная группа
Сентябрь	1. «Домашний спортзал». 2. «Физическая культура вашего ребенка» 3. «Упражнения для формирования правильной осанки» 4. «Позвоночник – опора, рессора, футляр».	Старшая группа
		Подготовительная группа
Октябрь	1. «Физическая активность ребенка третьего года жизни» 2. «Тренировки на дому» 3. «Спорт – не навреди» 4. «Многоликий мяч»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Ноябрь	1. «Закаливание детей водой» 2. Развлечение с родителями: «Мой веселый звонкий мяч» 3. «Как мы ходим» 4. «Дыхательная гимнастика для часто болеющих дошкольников»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Декабрь	1. «О пользе велосипеда» 2. «Движение и здоровье» 3. «Приобщение детей к физической культуре и спорту» 4. «Угомон на непоседу»	Старшая группа
		Подготовительная группа
Январь	1. «Нужно ли развивать у ребенка мышечную силу» 2. «Физкультура для пассивных и активных детей» 3. «Семь принципов оздоровительной физкультуры» 4. «Правильное питание – залог здоровья дошкольников»	Старшая группа
		Все возрастные группы
Февраль	1. «Растим детей здоровыми» 2. «Шесть правил здорового позвоночника» 3. «Профилактика заболеваний позвоночника» 4. «Играй, да силенок набирай» 5. Развлечение, посвященное Дню защитника отечества: «Как Баба Яга внука в армию провожала»	Старшая группа
		Подготовительная группа
		Старшие и подготовительные группы

Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Воспитание игрой»</li> <li>2. «Утренняя гимнастика»</li> <li>3. «Босохождение»</li> <li>4. «Правильное дыхание – необходимое условие физического развития»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Что такое закаливание»</li> <li>2. «Несколько советов заботливым родителям по охране и укреплению здоровья»</li> <li>3. Развлечение «Зов джунглей» (совместно с родителями)</li> <li>4. «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зарядка без забот»</li> <li>2. «Семь принципов оздоровления физкультурой»</li> <li>3. «Профилактика плоскостопия у детей»</li> <li>4. «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>
Июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Плоскостопие»</li> <li>2. «Здоровье начинается со стопы»</li> <li>3. «Как победить плоскостопие»</li> <li>4. «Упражнения для формирования правильной осанки»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>
Июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»</li> <li>2. «Растим детей здоровыми»</li> <li>3. «Родители – лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке»</li> <li>4. «Выбираем ребенку роликовые коньки»</li> <li>5. «Физическая готовность к школе»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>
Август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Утренняя гимнастика»</li> <li>2. «Зарядка – это весело»</li> <li>3. «О правильной осанке»</li> <li>4. «Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений»</li> <li>5. «Пропаганда здорового образа жизни»</li> </ol>	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ.**

##### **Модель физического воспитания**

<b>Формы организации</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
--------------------------	-----------------------	--------------------------------

<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>		
1.1. Утренняя гимнастика	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
1.6. Плавание, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 30-35 минут
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	2 раза в год	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать

свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

### 3.2. Перспективное планирование итоговых мероприятий на учебный год

#### Сентябрь

Первая неделя Вторая неделя		День знаний
Третья неделя Четвертая неделя	<b>«Осень. Осенние месяцы, деревья осенью»</b>	«В гости к Старику-лесовику»
Первая неделя Вторая неделя	<b>Октябрь</b> «Овощи, Труд взрослых на полях и огородах» «Фрукты труд взрослых в садах»	«В гости к нам пришел Петрушка»
Третья неделя Четвертая неделя	«Насекомые . Подготовка насекомых к зиме» «Перелетные птицы, водоплавающие птицы. Подготовка птиц к отлету»	«Мой веселый звонкий мяч»
Первая неделя Вторая неделя	<b>Ноябрь</b> «Поздняя осень. Грибы, ягоды» «Домашние животные и их детеныши. Содержание домашних животных»	«День здоровья»
Третья неделя Четвертая неделя	«Дикие животные и их детеныши. Подготовка животных к зиме» «Осенние одежда, обувь, головные уборы»	«Мама, папа, я - спортивная семья»
Первая неделя Вторая неделя	<b>Декабрь</b> «Зима. Зимние месяцы. Зимующие птицы. Дикие животные зимой» «Мебель. Назначение мебели. Части мебели. Материалы, из которых сделана мебель»	«Здравствуй гостя- Зима!»
Третья неделя Четвертая неделя	«Посуда, виды посуды. Материалы из которых сделана посуда» «Новый год»	«В гостях у Мороза Ивановича»
Первая неделя Вторая неделя	<b>Январь</b> Каникулы «Транспорт. Виды транспорта. Профессии на транспорте, трудовые действия»	«Приходила Коляда»
Третья неделя Четвертая неделя	«Профессии взрослых, трудовые действия» «Труд на селе зимой»	«Зимние забавы»
Первая неделя Вторая неделя	<b>Февраль</b> «Орудия труда, инструменты» «Животные жарких стран, повадки, детеныши»	«А ну-ка мальчики!»

Третья неделя Четвертая неделя	«Комнатные растения, размножение, уход» «Животный мир морей и океанов. Пресноводные аквариумные рыбы» <b>Март</b>	Масленица
Первая неделя Вторая неделя	«Ранняя весна, весенние месяцы. Первые весенние цветы. Мамин праздник» «Наша родина- Россия»	День здоровья
Третья неделя Четвертая неделя	«Москва- столица России» «Наш родной город» <b>Апрель</b>	Праздник прилета птиц
Первая неделя Вторая неделя	«Мы читаем. Знакомство с творчеством Маршака» «Мы читаем. Знакомство с творчеством Чуковского»	«Космические приключения»
Третья неделя Четвертая неделя	«Мы читаем. Знакомство с творчеством С.В. Михалкова» «Мы читаем. Знакомство с творчеством А.Л.Барто» <b>Май</b>	«На весенней полянке»
Первая неделя Вторая неделя	«Весенние каникулы. Поздняя весна. Растения и животные весной. Перелетные птицы весной»	«Смотр строя и песни»
Третья неделя Четвертая неделя	«Мы читаем. Знакомство с творчеством А.С. Пушкина» «Скоро в школу. Школьные принадлежности»	«Веселое путешествие»

### 3.3. Перспективно-тематическое планирование

Старшая группа

Сентябрь

<b>Задачи</b>	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины). Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче фитболе; бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель; отбивать мяч разными способами на месте и в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с разным положением рук. Бег в колонне по одному, с препятствием (по нескольким матам).			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV неделя</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с флажком</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок набивного мяча.</li> <li>2. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.</li> <li>3. Прыжок в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прогибание туловища назад.</li> <li>2. Наклон вперед из положения сидя на полу.</li> <li>3. Определение координационных способностей (стойка на одной ноге).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на фитболе по всему пространству, между предметами.</li> <li>2. Броски мяча об стену, ловля двумя руками; - броски мяча способом снизу и ловля после хлопка, с отскоком о пол;</li> <li>3. Метание мяча в горизонтальную (3-4м.) и вертикальную цель (2м.) правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки по всему пространству, в колонну по одному.</li> <li>2. Отбивание мяча двумя руками, по сигналу поворот на 180, мяч при повороте отбивать; - отбивание мяча поочередно правой и левой рукой; - отбивание в движении двумя руками друг за другом, двигаясь приставным шагом; - броски мяча в корзину способом от груди.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Садовник»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Прогулка по лесу»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Хоровод»	«Найди и промолчи»	«Зоопарк»	«Человек- человеку»



## Октябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места на возвышение (20см.); сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой «дорожке»; ползание на четвереньках и предплечьях «змейкой», катать обруч в даль, вращать обруч на талии, бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками, бросать мяч через сетку любым способом. Продолжать знакомство с игрой баскетбол, историей ее возникновения. Закрепить навык ведения мяча в движении, передачи и ловле мяча. Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения, действовать совместно со сверстниками в подгруппе. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в пары («Один-двое»), перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, спиной вперед, с высоким подниманием колен, с ускорением четверками, поскоками.			
	<b>I неделя</b> <b>«Осень. Признаки осени.</b> <b>Деревья осенью»</b>	<b>II неделя</b> <b>«Огород. Овощи»</b>	<b>III неделя</b> <b>«Сад. Фрукты»</b>	<b>IV неделя</b> <b>«Лес. Грибы и лесные ягоды»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p><b>1.</b> Ходьба по скамейке с различным положением рук (ширина 15-20см., высота 30-35см.).</p> <p><b>2.</b> Прыжки в высоту с места. Прыжки на возвышение (20см.).</p> <p><b>3.</b> Прыжок с места через модули разной высоты.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Лови, бросай падать не давай», «Дойди не урони», «Будь ловким».</p>	<p><b>1.</b> Ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку, с разным положением рук.</p> <p><b>2.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки в глубину с высоты 30см. в обозначенное место. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передал-садись», «Вызов по номерам», «Тоннель с мячом».</p>	<p><b>1.</b> Катание обруча в даль и бег за ним. Вращение обруча на талии.</p> <p><b>2.</b> Броски мяча вверх и вниз, одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в вверх и ловля после хлопка. Броски мяча вверх одной рукой в движении и ловля двумя.</p> <p><b>3.</b> Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель разными способами.</p>	<p><b>1.</b> Прыжки на фитболе врассыпную, «змейкой».</p> <p><b>2.</b> Броски мяча снизу, от груди, в парах. Броски мяча с отскоком об пол в парах. Броски мяча сидя на полу в парах. Броски мяча через сетку любым способом.</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Улетают журавли»	«У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)	«Сторож и дети»	«Поймай грибок»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Осенний букет»	«Лови овощи» (с мячом)	«Ау-ау!»	«Овощи, ягоды и грибы»

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие; прыгать на скакалке; прыгать боком с продвижением вперед; ходить по гимнастической скамейке с разным положением рук; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега; отбивать мяч ракеткой на месте, в движении, в парах; прыгать на мяче фитболе враспынную, «змейкой», боком. Брать в руки ракетку и вращать кисть руки вправо и влево. Переключать ракетку из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки и удерживать его, пройти с ним как можно дальше. Подбрасывать мяч левой рукой на ладони верх и поймать его правой рукой на ракетку, отбить несколько раз подряд на месте. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I неделя «Одежда. Головные уборы»</b>	<b>II неделя «Обувь»</b>	<b>III неделя «Игрушки»</b>	<b>IV неделя «Посуда»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглями</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p>1. Ходить по канату, сохраняя равновесие, ходьба с перешагиванием куба (20см).</p> <p>2. Прыгать на скакалке.</p> <p>3. Прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее передаст ракетку?», «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Ходьба по канату, разводя носки в стороны, ходьба по скамейке на середине повернуться на 360 и продолжить движение.</p> <p>2. Прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч, прыжки в высоту с разбега.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Попади в круг», «Не дай мячу скатиться», «От стены на ракетку».</p>	<p>Отбивать мяч ракеткой на месте, в движении, в парах (один ребенок подбрасывает мяч вверх, другой отбивает его ракеткой).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее передаст ракетку?», «Подбрось-поймай», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе враспынную, «змейкой» между предметами, боком.</p> <p>2. Брать ракетку в руки и вращать кисть руки вправо и влево. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним как можно дальше. Подбрасывать мяч левой рукой на ладони верх и поймать его правой рукой на ракетку, отбить несколько раз подряд на месте.</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Забавные шляпы»	«Шла гулять сороконожка»	«Мы веселые ребята»	«Чашки, ложки, самовары»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Чтоб не мерзнуть никогда»	«Угадай по голосу»	«Много игрушек у нашей Арины»	«Звонкие ложки»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360 и продолжать движение), прыгать на возвышение, прыгать в длину с разбега, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий, прыгать в глубину и высоту с мягким приземлением, сохранять равновесие во время прыжков на фитболе, бросать мяч об стену разными способами и ловить его, отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий, бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Познакомить с увлекательной игрой хоккей, учить правильно держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель с расстояния 2-3м. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в пары («Один- двое»), перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному, спиной вперед, с высоким подниманием колен, с ускорением четверками, поскоками.			
	<b>I неделя</b> «Зима. Зимующие птицы»	<b>II неделя</b> «Домашние животные и их детеныши»	<b>III неделя</b> «Домашние животные зимой»	<b>IV неделя</b> «Новый год»
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиком</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами. Ходьба по скамейке с выполнением задания, на середине повернуться на 360, продолжить движение.</p> <p>2. Прыжки на возвышение(20см.), прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания, на середине присесть коснуться руками скамейки.</p> <p>2. Прыжки в глубину с высоты(30см.) в обозначенное место. Прыжок в высоту с места через предметы.</p> <p>3. Пролезание в обруч разными способами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе по всему залу между предметами.</p> <p>2. Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками разными способами.</p> <p>3. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель способом снизу правой и левой рукой (3-4м.).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе в рассыпную.</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками на месте и в движении. Отбивание мяча на месте, по сигналу поворот на 180 продолжить отбивание. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Воробей»	«Барашек»	«Цыплята и кошка»	«Мороз-красный нос»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Шаловливые котята»	«Грустный зайка»	«Что висит на елке?»

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч и ловить его, стоя на месте и в движении, катать обруч в даль, метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель, прыгать на фитболе между предметами, бросать мяч сидя на фитболе в парах. Совершенствовать умение детей в ведении шайбы между предметами. Закрепить умения действиям вдвоем, втроем. Развивать глазомер и точность, силу удара в бросках по воротам. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.		
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.		
	<b>I - II неделя</b>	<b>III неделя «Грузовой и пассажирский транспорт»</b>	<b>IV неделя «Профессии на транспорте»</b>
<b>№ занятия</b>		<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>
<b>ОРУ</b>		<b>с косичкой</b>	<b>с кеглей</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>		<p>1. Катание мяча в даль, в парах. Вращение обруча на талии.</p> <p>2. Прыжки с обручем, как со скакалкой.</p> <p>3. Броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя, стоя на месте и в движении. Броски мяча вниз об пол одной рукой и ловля его на месте и в движении. Броски мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Прыжки на фитболе по всему залу между предметами и в рассыпную.</p> <p>2. Броски мяча в парах с отскоком об пол. Броски мяча в парах в движении, боковой галоп. Броски мяча в парах через сетку. Броски мяча в парах сидя на фитболе.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеш, но не сбей».</p>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>		«Займи свободную машину»	«Регулировщик»
<b>Малоподвижные игры</b>		«Угадайте, угадайте»	«Машинист»

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
	<b>I неделя «Детский сад, профессии»</b>	<b>II неделя «Дом мод. Закройщица»</b>	<b>III неделя «Наша Армия»</b>	<b>IV неделя «Стройка. Профессии на стройке»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>	<b>с мячом</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</li> <li>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Подлезание под палку, перешагивание через неё <b>(высота 40 см).</b></li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</li> </ol>	<p><i><b>Игровые упражнения</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проползи – не урони.</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> <li>3. Дни недели.</li> <li>4. Мяч среднему (круг).</li> <li>5. Покажи цель.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Поможем повару»	«Челнок»	«Пограничник на границе»	«Высокие башни»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что нам делать, покажи»	«Иголка и нитка»	«Ловкие солдаты»	«Тик-так-тук»

## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
	<b>I неделя</b> «Весна. Приметы весны. Мамин праздник»	<b>II неделя</b> «Комнатные растения»	<b>III неделя</b> «Пресноводные и аквариумные рыбы»	<b>IV неделя</b> «Наш город»
<b>№ занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	без предметов	с обручем	с кубиками	с косичкой
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (<b>высота 30 см</b>).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. Ползание по скамейке <b>«по - медвежьи»</b>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки правым и левым боком через косички (<b>40 см</b>), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Подлезание под дугу (<b>подряд 4-5 шт.</b>), не касаясь руками пола.</li> </ol>	<p><i><b>Игровые упражнения</b></i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто выше прыгнет?»</li> <li>2. «Кто точно бросит?»</li> <li>3. «Не урони мешочек»</li> <li>4. «Перетяни к себе»</li> <li>5. «Кати в цель»</li> <li>6. «Ловишки с мячом»</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Зима-весна»	«Цветные горшочки»	«Веселые караси»	«Пятнашки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Путаница»	«Роза, фиалка, кактус»	«Кто живет в речке»	«Найди свой остров»

### Апрель

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
	<b>I неделя «Весенние работы на селе»</b>	<b>II неделя «Космос»</b>	<b>III неделя «Откуда хлеб пришел?»</b>	<b>IV неделя «Почта»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с кеглями</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.</li> <li>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.</li> <li>2. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>3. Пролезание в обруч.</li> <li>4. Ползание «по – медвежьи»</li> <li>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</li> <li>6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</li> <li>2. Прыжки через скакалку.</li> <li>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</li> </ol>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Сбей кеглю»</li> <li>2. «Пробеги – не задень»</li> <li>3. «Догони обруч»</li> <li>4. «Догони мяч»</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча над головой.</li> <li>2. «Метко в цель»</li> <li>3. «Кто быстрее до флажка»</li> </ol>
3-я часть Подвижные игры	«Огородники »	«Космонавты»	«Птицы и пугало»	«Почтальон»
Малоподвижные игры	«Мы приехали на дачу»	«Стоп»	«Поле пройдем»	«Почта »

## Май

<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
<b>1-я часть Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя «Правила дорожного движения»</b>	<b>III неделя «Лето. Насекомые»</b>	<b>IV неделя «Лето. Цветы на лугу»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть основные Виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</li> <li>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Ползание «по – медвежьи».</li> <li>3. Подлезание под дугу.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</li> <li>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч» (футбол).</li> <li>2. Пас друг другу.</li> <li>3. «Отбей волан»</li> <li>4. «Прокати – не урони» (обруч).</li> <li>5. «Забрось в кольцо»</li> <li>6. «Мяч о пол»</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чья команда дальше прыгнет?»</li> <li>2. «Посадка овощей»</li> <li>3. Бег через скакалку.</li> </ol>
<b>3-я часть Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Паук и мухи»	«На зеленом лугу»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	«Зеленый, желтый, красный »	«Шмель»	«Ручеек»



**Подготовительная группа  
Сентябрь**

<b>Задачи</b>	<p>Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, скоростно-силовых качеств). Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; бросать мяч в парах разными способами; метать в горизонтальную и вертикальную цель. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми. Познакомить детей с историей возникновения игры в городки, с инвентарем для игры (биты, городки), с правилами безопасной игры; учить правильной стойке городошника, действиям с битой, способам броска на дальность, в цель, умению строить городошные фигуры; развивать силу, координацию движений, глазомер.</p>			
<b>1-я часть: Вводная</b>	<p>Построение в шеренгу по росту (мальчики девочки), перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, на пятках с различным положением рук; Бег в колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей, с ускорением по диагонали.</p>			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя</b>	<b>IV неделя «Осень. Осенние месяцы. Деревья осенью»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с флажком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1.Определение силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча, метание мешочков в даль, в цель). 2.Определение силы мышц ног (прыжки в длину с места, с разбега). 3.Определение скоростно-силовых качеств (бег на 30м., 10м.).</p>	<p>1.Определение силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча, метание мешочков в даль, в цель). 2.Определение силы мышц ног (прыжки в длину с места, с разбега). 3.Определение скоростно-силовых качеств (бег на 30м., 10м.).</p>	<p>1.Бросок мяча вверх (в низ) одной рукой, ловля другой. 2. Перекидывание мяча с одной руки на другую. 3. Бросок мяча вверх (в низ) и ловля после хлопка. 4. Бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо образованное руками. 5. Броски мяча друг другу, пропуск его через кольцо соединенных рук. 6. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (в обручи, которые держат дети).</p>	<p>1. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, стоя на месте. 2. Ведение мяча поочередно правой, левой рукой, двигаясь шагом, бегом. 3. Ведение мяча двумя руками, двигаясь боковым галопом вперед левым и правым боком. 4. Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками разными способами.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мяч через сетку»	«Выбивало»	«Выручай друга»	«Ветер и желтые листочки »
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Солнышко»	«Кто живет в речке»	«Если весело живется»	«Осень наступила»

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: прыгать в длину с разбега, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке при выполнении различных упражнений, прыгать со скакалкой в разных исходных положений, отбивать мяч, используя передачу снизу и сверху, бросать мяч на дальность одной рукой (сверху через сетку), бросать мяч и ловить его выполняя различные задания (пропуская через кольцо соединенных рук, с хлопком под коленом), бросать через сетку точно партнеру. Продолжать знакомить детей с игрой в футбол, историей ее возникновения, формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики девочки), перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, на пятках с различным положением рук; Бег в колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей, с ускорением по диагонали.			
	<b>I неделя</b> «Осень. Труд взрослых на полях и огородах»	<b>II неделя</b> «Фрукты. Труд взрослых в садах»	<b>III неделя</b> «Насекомые. Подготовка насекомых к зиме»	<b>IV неделя</b> «Перелетные птицы, водоплавающие птицы»
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через модуль разной высоты. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжок на предмет(40см.) с нескольких шагов толчком одной ноги.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный удар», «Кто больше отобьет», «Ловкие ребята».</p>	<p>1. Ходьба по узкой доске (15см.). Ходьба по скамейке с выполнением заданий: присесть на середине, коснуться руками скамейки, с поворотом кругом, спиной вперед.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений.</p> <p>4. Ползание по скамейке на четвереньках, подтягиваясь руками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Футбол вдвоем», «Забей в ворота», «С двумя мячами»</p>	<p>1. Броски мяча в парах: один бросает, второй отбивает используя передачу снизу. Первый выполняет бросок мяча снизу; второй отбивает мяч, используя передачу сверху. Отбивание мяча слегка подкидывая его вверх, используя верхнюю передачу.</p> <p>2. Игра в парах: «Мяч через сетку».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный удар», «Кто больше отобьет», «Ловкие ребята».</p>	<p>1. Бросок мяча в парах способом из-за головы, снизу, от груди, с отскоком об пол, сверху спиной вперед.</p> <p>2. Броски мяча разным способом в парах в движении.</p> <p>3. Игра в парах: «Мяч через сетку».</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Футбол вдвоем», «Забей в ворота», «С двумя мячами»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Собери овощи»	«Сторож и дети»	«Медведи и пчелы»	«Птицы улетают на юг»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Ау-ау!»	«Кузнечики, пчелы, жуки»	«Ловушка»

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке спиной вперед, прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону, прыгать в высоту с разбега, прыгать на двух и на одной ноге с продвижением вперед, подбрасывать мяч ракетой снизу, перебрасывать мяч ракеткой в паре с выполнением разных заданий, удерживать мяч на ракетке меняя положение тела. Способствовать овладению детьми умений действовать с воздушным шаром и битой. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнение вместе.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I неделя</b> «Поздняя осень. Грибы, ягоды»	<b>II неделя</b> «Домашние животные и их детеныши»	<b>III неделя</b> «Дикие животные и их детеныши»	<b>IV неделя</b> «Осенние одежда, обувь, головные уборы»
<b>№ занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	без предметов	с кеглями	с гимн. палкой	с флажками
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Ходьба по скамейке с выполнением заданий: на середине скамейке пролезть в обруч.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Прыжок на предмет с нескольких шагов (40см.) Прыжок через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону, <i>Игровые упражнения:</i> «Чье звено быстрее?», «Попади в цель», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Ходьба, по скамейке боком перешагивая через предметы, на середине подлезть под шнур (высота 50см.)</p> <p>2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч прямо и боком.</p> <p>3. Прыжок с наскоком на скамейку с опорой на руки. Прыжки с обручем на двух ногах на месте; на одной ноге, поочередно на правой и левой. <i>Игровые упражнения:</i> «Не дай мячу скатиться», «Попади в круг», «От стены на ракетку».</p>	<p>1. Подкидывать воздушный шар битой на месте и в движении.</p> <p>2. Удерживать шар на бите стоя на месте.</p> <p>3. Забит шар в ворота, двигаясь с одной стороны зала в другую.</p> <p>4. Перебрасывать шар битой сквозь сетку из обручей так, чтобы шар проходил в обруч. Игра «Аэробол». <i>Игровые упражнения:</i> «Попади в цель», «Не дай мячу скатиться», «Мяч на встречу мячу».</p>	<p>1. Удерживать мяч на середине ракетки как можно дольше на месте и меняя положение тела.</p> <p>2. . Удерживать мяч на середине ракетки как можно дольше в движении.</p> <p>3. Подбросить мяч вверх, поймать его ракеткой и рукой.</p> <p>4. Ударить мячом об пол и поймать на ракетку. Подбивать мяч ракеткой так, чтобы он все время подскакивал на ракетке.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Ежик в лесу»	«Веселая собачка»	«Забавные лисята»	«Ты меня поймай-ка»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Мухомор»	«Кошка»	«У белки в дупле»	«Большая потеря»

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с хлопком под коленом, спиной вперед; прыгать на возвышение, прыгать через предметы из стороны в сторону; ползать о скамейке на коленях подтягиваясь руками; бросать мяч одной рукой и ловить другой с хлопком под коленом, в ладоши, бросать мяч в парах через сетку; отбивать мяч на месте и в движении с выполнением заданий, бросать мяч в кольцо, отбивать два мяча одновременно. Продолжать знакомить детей с увлекательной игрой хоккей, учить правильно держать клюшку, вести шайбу разными способами, бросать шайбу в цель с расстояния 2-3м. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I неделя</b> «Зима. Зимние месяцы»	<b>II неделя</b> «Мебель»	<b>III неделя</b> «Посуда»	<b>IV неделя</b> «Новый год»
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с мячом</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиком</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с выполнением заданий: с хлопком под коленом, с поворотом, спиной вперед.</li> <li>2. Прыжки из стороны в сторону через доску.</li> <li>3. Прыжки на предмет (40см.)</li> <li>4. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке перекладывая мяч под коленом, на середине пролезть в обруч.</li> <li>2. Прыжки в высоту через модули разной высоты, с наскоком на скамейку с опорой на руки.</li> <li>3. Прыжки в длину с места.</li> <li>4. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений, на двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.</li> <li>5. Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони перешагивая через модули.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча вверх и вниз, одной рукой и ловля другой на месте, с хлопком в ладоши, с хлопком под коленом.</li> <li>2. Бросок в парах через сетку способом из-за головы одним мячом, двумя мячами.</li> <li>3. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеш, но не сбей».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.</li> <li>2. Отбивание мяча из разных исходных положений, со сменой движения, с поворотом.</li> <li>3. Отбивание одновременно двух мячей.</li> <li>4. Отбивание мяча в движении: бегом, боковой галоп, с поворотом, «змейкой», правой и левой рукой.</li> </ol> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Зима»	«Ключи»	«Чайные пары»	«Два Мороза»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Зима-невидимка»	«У столяра Афанасия...»	«Что хотите, то купите»	«Найди снежинку»

## Январь

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч вдаль через сетку одной рукой, перебрасывать мяч в паре используя верхнюю и нижнюю передачи, действовать с мячом одному, в паре выполняя различные задания. Совершенствовать умение детей в ведении шайбы между предметами. Закрепить умения действиям вдвоем, втроем. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот. Ходьба в колонне по одному, парами, со сменой направления, на носках, пятках с разным положением рук, приставным шагом с полуприседом. Бег в колонне по одному, со сменой направления, со сменой ведущего, с захлестом голени назад, «змейкой», бег с прыжками на одной ноге.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя</b>	<b>III неделя «Профессии взрослых. Трудовые действия»</b>	<b>IV неделя «Труд на селе зимой»</b>
<b>№ занятия</b>			<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>
<b>ОРУ</b>			<b>№18 с косичкой</b>	<b>№19 с кеглей</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>			<b>В парах:</b> <b>1.</b> Бросок мяча снизу, при отбивании использовать передачу снизу. <b>2.</b> Бросок мяча сверху, отбить мяч снизу или сверху. <b>3.</b> Подбросить мяч и отбить мяч разными способами. <b>4.</b> Игра в парах «Мяч через сетку» <i>Игровые упражнения:</i> «Ледяная карусель», «Забей в ворота», «Поспеши, но не сбей».	<b>1.</b> Бросок мяча вверх и ловля его после хлопка перед собой и за спиной на месте и в движении. <b>2.</b> Подбросить мяч ногами и ловля руками. <b>В парах:</b> <b>3.</b> Попади в колечко из рук партнера. <b>4.</b> Броски мяча друг другу разными способами на месте и в движении. <i>Игровые упражнения:</i> «Стоп», «Гонки с шайбой», «Сбей кеглю».
<b>Подвижные игры</b>			«Бирюльки»	«Зимняя рыбалка»
<b>Мало – подвижные игры</b>			«Угадай-ка, подскажи»	«Охотники»

## Февраль

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу « <b>Фигура</b> »; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до <b>1,5 мин.</b> ; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
	<b>I неделя «Орудия труда. Инструменты»</b>	<b>II неделя «Животные жарких стран»</b>	<b>III неделя «Комнатные растения»</b>	<b>IV неделя «Животный мир морей и океанов»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с гимн. палкой</b>	<b>с флажками</b>	<b>с мячом</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</li> <li>5. Бросание мяча с хлопком.</li> <li>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</li> <li>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</li> <li>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.</li> <li>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).</li> <li>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</li> <li>3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги – не задень»</li> <li>2. «По местам»</li> <li>3. «Мяч водящему»</li> <li>4. «Пожарные на учениях»</li> <li>5. «Ловишки с мячом»</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжковая эстафета со скамейки.</li> <li>2. «Мяч от пола»</li> <li>3. «Через тоннель»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Скворечники»	«Ловцы и обезьяны»	«Цветик-семицветик»	«Мы-веселые дельфины»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найди молоточек»	«Попугай»	«Кто раньше дойдет до цветка?»	«Море волнуется»

## Март

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: ходьба и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до <b>3</b> мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании ( <b>х-10м, б-20м</b> ); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до <b>2,5</b> мин. Построение в три колонны на « <b>1-2-3</b> »; бег до <b>3</b> мин; ходьба и бег «змейкой».			
	<b>I неделя</b> «Ранняя весна. Весенние месяцы»	<b>II неделя</b> «Наша родина-Россия»	<b>III неделя</b> «Москва- столица России»	<b>IV неделя</b> «Наш родной город»
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>без предметов</b>	<b>с обручем</b>	<b>с кубиками</b>	<b>с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево.</li> <li>3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</li> <li>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>4. Пролезание под шнур (<b>выс. 40 см</b>), не касаясь руками пола.</li> <li>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (<b>2 ком</b>).</li> <li>2. Пролезание в обруч в парах.</li> <li>3. Прокатывание обручей в парах.</li> <li>4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</li> <li>2. «Ведение мяча» (футбол).</li> <li>3. «Мяч о стенку».</li> <li>4. «Быстро по местам».</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги в галоше»</li> <li>2. «Бег в шляпе»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Платки»	«Горелки»	«Светофор»	«Весною в городе»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Тюльпан»	«Прогулка»	«Салют»	«Человек-человеку»

### Апрель

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: ходьба парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одним способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
	<b>I неделя</b> «Мы читаем. Творчество С. Маршака»	<b>II неделя</b> «Мы читаем. Творчество К. Чуковского»	<b>III неделя</b> «Мы читаем. Творчество С. Михалкова»	<b>IV неделя</b> «Мы читаем. Творчество А. Барто»
<b>№ занятия</b>	№1, №2, №3.	№4, №5, №6.	№7, №8, №9.	№10, №11, №12.
<b>ОРУ</b>	№28 без предметов	№29 с кеглями	№30 с гимн. палкой	№31 с флажками
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</li> <li>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</li> <li>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</li> <li>3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.</li> <li>4. Ведение мяча между предметами.</li> <li>5. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).</li> <li>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).</li> <li>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</li> <li>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> <li>5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.</li> <li>6. Прыжки в длину с разбега.</li> </ol>	<p><b>Игровые задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее соберётся?».</li> <li>2. «Перебрось – поймай».</li> <li>3 «Передал – садись».</li> </ol> <p><b>Эстафеты</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег со скакалкой.</li> <li>2. Мяч через сетку.</li> <li>3. «Быстро разложи – быстро собери».</li> <li>4. «Мышеловка».</li> <li>5. «Ловишки с ленточкой».</li> <li>6. «Волк во рву».</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Багаж»	«Бармалей»	«Велосипедисты»	«Веровочка»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«В зоопарке»	«Муха-Цокотуха»	«Если свет зажжется красный»	«Удивительная птица»



## Май

<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: бег со средней скоростью до <b>100 м</b> . Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение <b>«Крокодил»</b> ; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
	<b>I неделя</b>	<b>II неделя «Поздняя весна. Растения и животные весной»</b>	<b>III неделя «Мы читаем. Творчество А. Пушкина»</b>	<b>IV неделя «Скоро в школу»</b>
<b>№ занятия</b>	<b>№1, №2, №3.</b>	<b>№4, №5, №6.</b>	<b>№7, №8, №9.</b>	<b>№10, №11, №12.</b>
<b>ОРУ</b>	<b>№32 без предметов</b>	<b>№33 с мячом</b>	<b>№34 с обручем</b>	<b>№35 с косичкой</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Метание набивного мяча.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на скорость (<b>30 м</b>).</li> <li>2. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (<b>расст. 4 м</b>); двумя руками от груди.</li> <li>4. Ведение мяча ногой по прямой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку.</li> <li>2. Бег со средней скоростью <b>100 м</b>.</li> <li>3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.</li> <li>4. Переползание на двух руках <b>«Крокодил»</b>.</li> </ol>	<p>Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Крокодил».</li> <li>2. Прыжки разными способами через скакалку.</li> <li>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).</li> <li>4. «Мяч водящему».</li> </ol> <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кто быстрее?</li> <li>2. «Кто дальше прыгнет?»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Разноцветные планеты»	«Возвращаются певцы»	«Невод и рыбки»	«Перемена»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Подарки тетушки»	«Дни недели»	«Подскажи словечко»	«Вместе веселей»

**3.4. Схема распределения образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре Ангольт Е.В. на 2018-2019 учебный год**

<b>№ группы</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
№5		11.00-11.30 фк. улица		11.25-11.55	11.55 – 12.25

**3.5. График работы инструктора по физической культуре Ангольт Е.В.**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Продолжительность рабочего дня</b>	<b>08.00 – 14.30 (6 часов) перерыв 12.40.-13.10.</b>	<b>07.45 утренняя гимнастика 07.45 – 16.45 (8 часов) 12.00.-13.00. перерыв</b>	<b>08.00 – 14.30 (6 часов) перерыв 12.30.-13.00.</b>	<b>07.45 утренняя гимнастика 07.45 – 14.15. (6 часов) перерыв 12.30.-13.00.</b>	<b>09.00 – 13.00 (4 часа)</b>

**Циклограмма**  
**распределения рабочего времени инструктора по физической культуре**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**«Детский сад №6 «Аленушка» г. Строитель Яковлевского района Белгородской области»**  
**Ангольт Елены Викторовны на 2018-2019 учебный год**

ФЗ РФ от 29.12. 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	Время	Содержание деятельности	Кол-во часов	Общее кол-во ч. в день
<b>Понедельник 08.00- 14.30 часов (12.30- 13.00 перерыв)</b>				
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>8.00-9.20 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>45 мин.</b>	<b>6 часов</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>9.20-9.35 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>15 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>9.35-10.05 часов</b>	Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укрепления здоровья.	<b>30 мин.</b>	
	<b>10.05-10.40 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>35 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.40-11.10 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 4</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>30 мин.</b>	

<i>Учебная работа</i>	<b>11.10-11.40 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 5</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом; 2-я неделя – развитие навыков в прыжках; 3-я неделя – формирование навыков в метании; 4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.40-12.00 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>12.00-12.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ).	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.30-13.00 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.00-13.45 часов</b>	Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО.	<b>45 мин.</b>	
	<b>13.45-14.30 часов</b>	Консультация педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания дошкольников	<b>45 мин.</b>	
<b>Вторник 7.45-16.45 (12.30- 13.00 перерыв)</b>				
<i>Учебная работа</i>	<b>7.45-8.30 часов</b>	Проведение утренней гимнастики.	<b>45 мин.</b>	<b>8 часов</b>
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>8.30-9.10 часов</b>	Повышение профессионального уровня.	<b>40 мин.</b>	
	<b>9.10-9.40 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр для развития ориентировки в пространстве.	<b>30 мин.</b>	
	<b>9.40-10.15 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>35 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.15-10.40 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми пятого года жизни ( <b>группа № 10</b> ) по развитию физических качеств:	<b>20 мин.</b>	

		<p>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;  2-я неделя – развитие навыков в прыжках;  3-я неделя – формирование навыков в метании;  4-я неделя – развитие координации движений.</p>		
<b>Подготовительная деятельность</b>	<b>10.40-11.00 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>20 мин</b>	
<b>Учебная работа</b>	<b>11.00-11.30 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5 улица</b> ).	<b>30 мин.</b>	
<b>Учебная работа</b>	<b>11.40-12.05 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №2 улица</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<b>Организационная</b>	<b>12.05-12.30 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.30- 13.00 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<b>Другая педагогическая работа</b>	<b>13.00-13.45 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>45 мин.</b>	
	<b>13.45-14.30 часов</b>	Поиск и составление комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.	<b>45 мин.</b>	
	<b>14.30-15.15 часов</b>	Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа)	<b>45 мин.</b>	
<b>Учебная работа</b>	<b>15.15-15.40 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<b>Учебная работа</b>	<b>15.45-16.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<b>Организационная</b>	<b>16.10-16.45 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>35 мин.</b>	
<b>Среда 8.00-14.30 (перерыв 12.00-12.30)</b>				
<b>Подготовительная деятельность</b>	<b>8.00-8.30 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>30 мин.</b>	<b>6 часов</b>
<b>Методическая</b>	<b>8.30-9.00</b>	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам	<b>30 мин.</b>	

	<b>часов</b>	образования и охраны здоровья детей.	
<b>Подготовительная деятельность по реализации ООП ДО</b>	<b>9.00-9.30 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр с речевым сопровождением по лексическим темам.	<b>30 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>9.30- 9.50 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>9.50-10.10 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми пятого года жизни ( <b>группа № 10</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
	<b>10.10-10.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>15 мин.</b>
	<b>10.40-11.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 5</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>
	<b>11.00-11.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4 улица</b> ).	<b>25 мин.</b>
<b>Учебная работа</b>	<b>11.30-12.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их	<b>30 мин</b>

		развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа № 3</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений</i>		
	<b>12.00-12.30 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>12.30-13.00 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>30 мин.</b>	
	<b>13.00-13.30 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>30 мин.</b>	
	<b>13.30-14.00 часов</b>	Поиск и составление комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.	<b>30 мин.</b>	
	<b>14.00-14.30 часов</b>	Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа)	<b>30 мин.</b>	
		<b>Четверг 7.45- 14.15 (перерыв 12.00-12.30)</b>		<b>6 часов</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>7.45-8.30 часов</b>	Проведение утренней гимнастики.	<b>45 мин.</b>	
<i>Подготовительная деятельность</i>	<b>8.30-8.45 часов</b>	Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>8.45-9.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>9.10- 9.30 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>20 мин.</b>	

<i>Учебная работа</i>	<b>9.30-10.00 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ) по развитию физических качеств: <i>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков в метании;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений.</i>	<b>30 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.15-10.35 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>10.45-11.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3 улица</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>11.25-11.55</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5</b> ).	<b>25 мин.</b>	
	<b>12.00- 12.30 часов</b>	<b>Перерыв</b>	<b>30 мин.</b>	
<i>Подготовительная деятельность по реализации ООП ДО</i>	<b>12.30- 13.00 часов</b>	Подбор картотеки подвижных игр для развития меткости и глазомера	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.00-13.30 часов</b>	Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья.	<b>30 мин.</b>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>13.30-14.30 часов</b>	Ведение документации	<b>60 мин.</b>	
<b>Пятница 8.30- 12.30</b>				
<i>Подготовительная работа</i>	<b>8.30-8.45 часов</b>	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии.	<b>15 мин.</b>	<b>4 часа</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>8.45-9.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №4</b> ).	<b>25 мин.</b>	
<i>Учебная работа</i>	<b>9.10-9.35 часов</b>	Оказание помощи воспитанникам в образовательной деятельности, способствуя обеспечению оптимальной положительной динамики их развития, в соответствии с ФГОС ДО с детьми шестого года жизни ( <b>группа №3</b> ) по развитию физических качеств:	<b>25 мин.</b>	



		<p>1-я неделя – развитие навыков владения мячом;  2-я неделя – развитие навыков в прыжках;  3-я неделя – формирование навыков в метании;  4-я неделя – развитие координации движений.</p>	
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>9.35-9.55 часов</b>	Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.	<b>20 мин.</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>9.55-10.10 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни ( <b>группа №6</b> ).	<b>25 мин.</b>
<i>Другая педагогическая работа</i>	<b>10.10-11.00 часов</b>	Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников.	<b>50 мин.</b>
<i>Учебная работа</i>	<b>11.00-11.20 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни ( <b>группа №10</b> ).	<b>20 мин.</b>
	<b>11.25-11.50 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №2</b> ).	<b>25 мин.</b>
	<b>11.55-12.25 часов</b>	Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни ( <b>группа №5</b> ).	<b>25 мин.</b>
<i>Организационная</i>	<b>12.25-12.30 часов</b>	Уборка спортивного оборудования	<b>5 мин.</b>

### **3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.**

1. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю., Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.

2. Мелехина Н. А., Колмыкова Л.А., Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012г.

3. Власенко Н.Э. Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

4. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.

5. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников, СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.

6. Чеменева А.А., Ушакова- Славолубова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.

7. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Недели здоровья в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.

8. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно- оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2013г.

9. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009г.

10. Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.

11. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.

12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

13. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г.

14. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016г.

15. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах/Волошина Л.Н., Курилова Т.В. - М.: Вентана-Граф, 2015.

16. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. ФГОС. - СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 128 с. – (Методический комплект программы Н. В. Нищевой).

17. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. ФГОС. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 160 с. – (Методический комплект программы Н. В. Нищевой).

18. Стефанко А.В. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 199 с. - (Методический комплект программы Н. В. Нищевой).

### **3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические эстетические и гигиенические требования.

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

#### **Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

Скамейка гимнастическая (длиной 4 м)	4 шт.
Мячи:	
- набивные (1кг.)	6 шт.
- маленькие (теннисные и пластмассовые)	30 шт.
- средние резиновые	30 шт.
- большие резиновые	30 шт.
- для футбола	20 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Скакалка детская	
- длина 210 см.	15 шт.
- длина 180 см.	15 шт.
Обруч пластиковый детский	
- большой (диаметр 77 см)	15 шт.
- средний (диаметр 62 см)	20 шт.

Кегли	30 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики деревянные	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Лыжи детские (деревянные)	30 пар
Самокат	4 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	2 шт.
Секундомер	1 шт.
Степ-платформы	15 шт.
Батут	2 шт.
Тоннель	2 шт.
Канат для перетягивания	2 шт.
Волейбольная сетка	1 шт.

### **Оборудование спортивной площадки**

Баскетбольные щиты	2шт.
Волейбольные стойки	2 шт.
Бумы	3 шт.
Дуги для подлезания	5 шт
Прыжковая яма	1
Спортивный комплекс	1
Пьедестал	