

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 57

Согласовано
Старший воспитатель

Зайчикова Л. В.

Утверждаю
Заведующая детского сада
О. С. Верещаева
Приказ 66 -Д от 18.08.2017
Принято
Решением Педагогического совета ДОУ
Протокол № 1 от 18.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДОУ С УЧЕТОМ ФГОС ДО
(ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7(8) ЛЕТ)
РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 57
НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Срок реализации 1 год

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
ЗАЙЧИКОВА Л. В.

2017г.
город Орел

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.1.1.	Планируемые результаты освоения Программы	4
1.1.2.	Оценка индивидуального развития детей	6
2	Содержательный раздел	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	6-26
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	26-29
3.	Организационный раздел	
3.1.	Обеспечение Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания	29
3.2.	Организация режима пребывания детей	29-30
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	30-31
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31-32

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) составлена на основе:

Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ детского сада №57

ФГОС ДО (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) по физическому направлению развития детей.

Программа строится на принципе организации полноценного проживания ребенком дошкольного детства.

Ведущая цель программы - физическое развитие каждого ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями.

Задачи Программы:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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 и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Значимыми для составления Программы стали:

Характеристики возрастных периодов физического и психического развития детей: 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 5-7(8) лет.

Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе

сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость

внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей 5-7(8) лет

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте.

1.1.1 Планируемые результаты освоения Программы

4 года

Физическое развитие

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

5 лет

Физическое развитие

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

6 лет

Физическое развитие

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

7(8) лет

Физическое развитие

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.1.2 Оценка индивидуального развития детей

Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика проводится педагогами в мае текущего учебного года для выявления степени усвоения детьми Программы в форме наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики используются для построения индивидуальной траектории развития ребенка, профессиональной коррекции особенностей его развития, повышения эффективности работы с группой детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

дети от 3 до 4 лет

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

дети от 4 до 5 лет

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

дети от 5 до 6 лет

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

дети от 5 до 7(8) лет

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

дети от 3 до 4 лет

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по

одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры:

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами,

в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений

Без предметов	4	6	6
С кубиками	6	4	2
С флажками	8	4	2
С погремушками	8	2	2
С мячом большого диаметра	6	6	6
С мячом малого диаметра	—	2	4
С колечком	—	4	4
С платочком	4	6	4
С гимнастической палкой	—	—	6
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные навыки и умения.
Ползание, лазания.	108	
	12	На четвереньках по прямой (3-4 м).
	9	По доске, лежащей на полу.
	12	По наклонной доске.
	9	По гимнастической скамейке.
	30	Подлезание под веревку, дугу (30-40 см).
	36	Влезание на гимнастическую стенку.
Метание.	108	
	8	Катание мяча друг другу (Р-1 м).
	8	Между предметами.
	8	В ворота (Р-50-100 см).
	10	Метание на дальность.
	10	В горизонтальную цель двумя руками снизу (Р-1-1,5 м).

	10 10 10 10 12 12	От груди (Р-1-1,5 м). Правой и левой рукой. В вертикальную цель правой и левой рукой (1-2 м). Ловля мяча, брошенного взрослым (50-70 см). Бросание мяча вверх и ловля. Бросание о пол и ловля.
Прыжки.	108 28 30 20 20 10	На двух ногах на месте. Продвигаясь вперед. На двух ногах через шнур (10-15 см). Через две линии (10-30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета (на высоте вытянутой руки ребенка).
Равновесие.	108 20 12 12 12 12 12 10 18	Ходьба по прямой дорожке. По доске (Ш-15-20 см). Гимнастической скамейке. Бревну (Ш-20-25 см). По ребристой доске. Перешагивание через предметы. По наклонной доске (20-30 см). Бег между двумя линиями (20-25 см).
Ходьба.	108	Всей группой.

		Парами. По кругу. Взявшись за руки. С изменением темпа. С изменением направления. Врассыпную. Вокруг предметов. Приставным шагом вперед и в стороны.
Бег.	108	Всей группой в прямом направлении. В разных направлениях. Друг за другом. В колонне по одному. С изменением темпа.

дети от 4 до 5 лет

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и

циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
------------	------------------	------------------	------------------

	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	6	8	10
С кубиками	4	—	2
С флажками	4	—	2
С обручем	—	4	6
С мячом большого диаметра	4	6	8
С мячом малого диаметра	4	4	2
С колечком	—	4	—
С платочком	4	—	2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	2	4	—
С лентами	4	2	—
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108 10 10 10 12 10 10 8 8 12 18	На четвереньках по прямой (10 м). Между предметами. По скамейке. По наклонной доске. По скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под веревку, дугу (50 см). Пролезание в обруч. Перелезание через предметы. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом. С переходом на другой пролет.
Метание.	108 10 12 12 14 12 12 12 12 12 12	Катание мячей друг другу (Р-1,5 м) Бросание мяча друг другу снизу (Р-1,5 м) Из-за головы (Р-1,5 м) Бросание мяча вверх и ловля его. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Отбивание мяча о пол правой, левой рукой. Метание предметов на дальность. Метание в горизонтальную цель (Р- 2-2,5 м). В вертикальную цель (Р-1,5-2 м).
Прыжки.	108 18 14	На месте на двух ногах. Продвигаясь вперед (2-3 м).

	12 12 12 10 18 12	На одной ноге на месте. Через линию. Через 2-3 предметов. С высоты (20-25 см). В длину с места. С короткой скакалкой.
Равновесие.	108 12 10 10 10 8 12 8 12 10 8 8	Ходьба между линиями (Р-10-15 см). По линии, по веревке (Д-1,5-3 см). По доске. Гимнастической скамейке. Бревну. По наклонной доске (В -30-35 см). По ребристой доске. С перешагиванием предметов. С мешочком на голове. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение в обе стороны поочередно.
Ходьба.	108	На носках, пятках, наружном и внешнем своде стопы, с высоким подниманием колена, мелким, широким шагом. С ускорением и замедлением. С закрытыми глазами, с поворотом вокруг себя. Со сменой направления. С выполнением дополнительных заданий по сигналу. Со сменой ведущего. «Змейкой». В чередовании с ходьбой в рассыпную и в колонне по одному, с нахождением своего места. В чередовании ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную. С преодолением препятствий.
Бег.	108	На месте с переходом в движение и наоборот. С изменением темпа. Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную. С поворотом кругом. С высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, прямым и боковым галопом. С преодолением препятствий. «Змейкой». Со сменой ведущего. С ловлей и увертыванием. Парами. Навстречу друг другу. Челночный бег (3-5 м).

		В быстром темпе на короткие дистанции (скорость: 20 м-6-6,5 с; 30 м-8-8,5 с).
--	--	---

дети от 5 до 6 лет

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с

ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре.

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	10	8	8
Парами	—	4	4
С флажками	4	2	—
С обручем	4	4	4
С мячом большого диаметра	4	4	4

С мячом малого диаметра	2	4	2
С набивным мячом	—	2	4
С лентами	2	—	2
С гимнастической палкой	4	4	4
С кеглей	4	—	2
С гантелями	—	2	—
Со скакалкой	4	2	4
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108	<p>Ползание на четвереньках змейкой.</p> <p>Переползание через препятствия (Р-3-4 м).</p> <p>Толкая головой мяч.</p> <p>По гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>На животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание через предметы.</p> <p>Пролезание в обруч разными способами.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.</p> <p>Разноименным способом.</p> <p>С переходом с пролета на пролет.</p>
	10	
	8	
	8	
	12	
	12	
	10	
	12	
	12	
	12	
Метание.	108	<p>Бросание мяча вверх и ловля (10 раз).</p> <p>С отбиванием о пол.</p> <p>Одной рукой (правой и левой по 5-6 раз).</p> <p>Броски мяча друг другу способом снизу.</p> <p>Из-за головы.</p> <p>От груди.</p> <p>С отскоком от земли.</p> <p>Отбивание о землю на месте.</p> <p>Продвигаясь вперед (шагом 5-6 м).</p> <p>Метание предметов на дальность.</p> <p>В горизонтальную цель (Р-3-4 м).</p> <p>В вертикальную цель (В-1,5-2 м, Р-3-4 м).</p>
	8	
	8	
	8	
	8	
	8	
	8	
	8	
	12	
	12	
Прыжки.	108	<p>На двух ногах на месте (по 30—40 прыжков).</p> <p>Разными способами на месте.</p> <p>Продвигаясь вперед (3-4 м)ю</p> <p>На одной ноге.</p>
	10	
	14	
	10	
	8	

	10 8 8 10 8 6 8 8	В высоту с места (40-50 см). На мягкое покрытие (В-20 см). С высоты 30 см в обозначенное место. В длину с места. В длину с разбега. В высоту с разбега. Через короткую скакалку (назад, вперед). Через длинную скакалку.
Равновесие.	108 16 14 36 16 8 6 12	Ходьба по узкому бревну (Ш-1—15 см). Ходьба по веревке (Д-1,5-3 см). Ходьба по скамейке с разными заданиями. По наклонной доске разными способами. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге. Кружение по одному, парами на месте. Упражнения на гимнастических кольцах.
Ходьба.	108	На носках, пятках, с перекатом с носка на пятку, в полуприседе, в глубоком приседе. Приставным шагом вправо, влево, вперед, назад. Скрестным шагом (вперед, вправо, влево). Пружинистый шаг с носка. Со сменой ведущего. Шеренгой. С притопом, с прихлопом. Короткой и длинной змейкой. Парами в колонне. Ходьба с подражательными движениями. В чередовании с прыжками, бегом.
Бег.	108	Высоко поднимая колени, захлестывая голень назад, мелким широким шагом, приставным шагом вправо, влево, подскоками, семенящим шагом. С изменением темпа, с остановкой по сигналу. Преодолевая препятствия. Короткой и длинной змейкой. Противоходом. Со сменой ведущего. Со сменой направления. Врассыпную в сочетании с построением по диагонали.

дети от 5 до 7(8) лет

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой,

прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя

поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

**Организованная образовательная деятельность
по физической культуре.**

ОРУ	1 квартал	2 квартал	3 квартал
	кол-во повторений	кол-во повторений	кол-во повторений
Без предметов	4	4	4
Парами б/п	4	—	2
Парами с предметами	—	4	2
С обручем	4	2	2
С мячом большого диаметра	6	4	4
С мячом малого диаметра	4	4	2
С набивным мячом	2	4	4
С султанчиками	4	—	2
С гимнастической палкой	2	4	4
С кеглей	2	2	—
С гантелями	—	4	4
Со скакалкой	6	4	6
Всего повторений в квартал	36	36	36

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ.

Основные виды движений.	Кол-во часов.	Основные умения и навыки.
Ползание, лазанье.	108	Ползание на четвереньках по скамейке. По скамейке на животе, подтягиваясь руками. По скамейке на спине. Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, скамейку и другие предметы. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
	12	
	12	
	12	
	14	
	20	
	14	

	14 10	Разноименным способом. С переходом с пролета на пролет.
Метание.	108 10 10 8 12 10 10 12 10 10 10 6	Перебрасывание мяча друг другу способом снизу (Р-3-4 м). Из-за головы (Р-3-4 м). Из положения сидя. Через сетку разными способами (Р-2 м). Отбивание мяча на месте правой, левой рукой. Продвигаясь вперед в разных направлениях. Метание на дальность правой, левой рукой. Метание в цель из разных положений. Метание в горизонтальную цель (4-5 м). В вертикальную цель (4-5 м). В движущуюся цель.
Прыжки.	108 8 8 8 10 8 16 10 10 8 12 10	На месте разными способами. С продвижением вперед (5-6 м). С зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 предметов. На одной ноге на месте, с продвижением в разных направлениях. Прыжки в длину с места. В длину с разбега. В высоту разными способами. Прыжки с высоты (40 см). Через короткую скакалку разными способами. Через длинную скакалку.
Равновесие.	108 36 8 10 10 12 14 10 8	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами, с разными заданиями. С мешочком на голове с разными положениями рук. По узкому бревну (10 см). По веревке прямо и боком. По наклонной доске разными способами. Гимнастические упражнения на кольцах (вис, угол). Акробатические упражнения: «березка», «корзиночка».
Ходьба.	108	На носках, пятках, на наружном и внешнем своде стопы, выпады, скрестным шагом, в полуприседе, гимнастическим шагом, с ритмичным притопыванием, прихлопыванием, с перекатом с пятки на носок, спиной вперед на низких четвереньках. Шеренгой, парами, тройками в чередовании с перестроением в одну колонну.
Бег.	108	На носках, с захлестыванием голени назад,

		<p>высоко поднимая колени, боковым и прямым галопом, подскоками, мелким и широким шагом, выбрасывая прямые ноги вперед.</p> <p>В сочетании с другими видами движений.</p> <p>Со сменой ведущего, направления, темпа.</p> <p>С преодолением препятствий.</p> <p>Короткой, длинной змейкой.</p> <p>Противоходом.</p>
--	--	--

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Решение программных образовательных задач предусмотрено в процессе регламентированной и нерегламентированной совместной деятельности педагога и детей, в самостоятельной детской деятельности, взаимодействии с родителями (законными представителями) воспитанников;

Выбор форм, способов, методов и средств по реализации Программы осуществляется педагогом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов, содержания программного материала.

Формы реализации Программы

- по количеству воспитанников - индивидуальная, подгрупповая и групповая (фронтальная) формы.
- по видам детской деятельности

<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы организации образовательной деятельности</i>
Двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов.

Регламентированная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется в следующих формах:

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);
- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме интегративной деятельности;
- в форме зачета, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние;

- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

Особенности образовательной деятельности разных видов:

Стимулировать физическое развитие детей в ***двигательной деятельности*** педагог может: ежедневно предоставляя детям возможность активно двигаться; обучая детей правилам безопасности; создавая доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; используя различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Методы реализации образовательной программы

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации образовательной программы используются следующие методы:

методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и др.);

методы создания условий, или организации развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности (метод приучения к положительным формам общественного поведения, упражнения, образовательные ситуации);

методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности (рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа-обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и др.);

информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей,);

репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа);

Формы реализации Программы могут выступать в качестве методов и средств.

Средства реализации образовательной программы:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки);

Взаимодействие взрослых и детей строится на:

- субъект-субъектной (партнерской, равноправной) позиции взрослого и ребенка;

- диалогическом (а не монологическом) общении взрослого с детьми;
- продуктивном взаимодействии ребенка со взрослым и сверстниками;
- партнерской формой организации образовательной деятельности (возможностью свободного размещения, перемещения, общения детей и др.)

С целью поддержки детской инициативы педагоги, в процессе организации разных видов детской деятельности, создают игровые ситуации, в которых воспитанники:

- при участии взрослого обсуждают важные события со сверстниками;
- совершают выбор и обосновывают его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявляют и обосновывают свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планируют собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;
- оценивают результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Основные задачи

- знакомство родителей с опытом физического воспитания в детском саду;
- знакомство педагога с лучшим опытом физического воспитания в семье;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогом мероприятиях, организуемых в микрорайоне, городе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к физическому развитию ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Сотрудничество с семьями воспитанников педагог организует:

при непосредственном общении - в ходе бесед, консультаций, на собраниях, организации совместных детско-родительских мероприятий (праздник, досуг, проектная деятельность и другие формы),

опосредованно - при получении родителями информации из различных источников: стендов, выставок детских работ, фотовыставок, буклетов, официального сайта учреждения, переписки (в том числе электронной).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Обеспечение Программы методическими материалами, материально-техническими и другими средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение

технические средства обучения

Компьютер

Принтер

Музыкальный центр

Магнитофон

Пылесос

оборудование

Методические пособия:

Обязательная часть

Физическое развитие

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.-М.:Мозаика-

Синтез, 2012.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.-М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.-М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. -М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Степаненкова Э.Я.Сборник подвижных игр.-М.: Мозаика-Синтез,2010.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика –Синтез, 2011.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.-М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез, 2010.

3.2 Организация режима пребывания детей

Учебный год в учреждении длится с сентября по май. Во вновь сформированных группах воспитанников первые две недели сентября – адаптационный период, в течение которого инструктор по физической культуре организует двигательную активность детей в нерегламентированной форме.

Инструктор по физической культуре организует детскую деятельность в первой и второй половине дня. Реализация программных задач предусмотрена в процессе регламентированной и нерегламентированной совместной деятельности педагога и детей, в самостоятельной детской деятельности.

Организация регламентированной образовательной деятельности на пятидневную неделю по реализации обязательной части образовательной программы

вид деятельности	Возрастные группы детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7(8) лет
Двигательная деятельность				
Физическая культура	3	3	3	3

Объем образовательной нагрузки

Возрастные группы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Вторая младшая	3	12	108
Средняя	3	12	108
Старшая	3	12	108
Старше-подготовительная разновозрастная	3	12	108

Один раз в неделю для детей 5-7(8) лет круглогодично занятия организуются на открытом воздухе. Проводятся занятия при отсутствии медицинских противопоказаний, наличии

спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года занятия по физическому развитию детей 3 -7(8) лет проходят на открытом воздухе.

3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Неделя здоровья	1 неделя Октябрь Апрель	3-7(8) лет	Физкультурный досуг, игры, чтение, подвижные игры, спортивные игры и упражнения
День защитника Отечества	23 февраля	3-5 лет 5-7 лет	Формирование первичных представлений о Российской армии, о мужчинах как защитниках «малой» и «большой» Родины, всех слабых людей (детей, женщин, стариков, больных). Воспитание уважения к защитникам Отечества - музыкально-театрализованный досуг;
Спортивные соревнования	январь 2 неделя	5-7(8) лет	Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
Всемирный день здоровья	7 апреля	3-5 лет 5-7(8) лет	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни - спортивное развлечение
День Защиты детей	1-я неделя июня	3-5 лет 5-7 лет спортивный праздник;	Формирование первичных ценностных представлений о физической культуре как средстве, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья человека, интереса и опыта здоровьесберегающего и безопасного - спортивные развлечения, соревнования, игры, конкурсы.
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	Дети 3-7(8) лет	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни
Участие воспитанников МДОУ в городской Спартакиаде среди воспитанников «Дошкольники сдают	Февраль	6-7(8) лет	Формирование первичных ценностных представлений о физической культуре как средстве, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья человека, интереса и опыта здоровьесберегающего и безопасного - спортивные соревнования.

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

для физического развития

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в физкультурном зале) формируется трансформируемым, меняется в зависимости от игры.

для обеспечения эмоционального благополучия ребенка.

Все помещения детского сада, предназначенные для детей, оборудуются таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно. Комфортная среда — это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

для развития самостоятельности

Среда формируется вариативной, которые дети могут выбирать по собственному желанию. Предметно-пространственная среда меняется в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель.

для развития игровой деятельности

Игровая среда стимулирует детскую активность и постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование подбирается разнообразное и легко трансформируемое. Дети имеют возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в ее усовершенствование имеют и родители (законные представители).

*Инструктор по физической культуре использует для организации детской деятельности:
функциональные помещения в здании учреждения : групповые комнаты, музыкальный зал.*