

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 60
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ №60
Протокол от 29.08.2023. №1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ №60
_____ Т.А.Голубева

Приказ от 30.08.2023 № 53-о/д

Рабочая программа инструктора по физической культуре
для детей 4-5 лет
на 2023-2024 учебный год



Подписан: Голубева Татьяна
Александровна
DN: С=RU, OU=Заведующий,
O=ГБДОУ №60 Приморского
района Санкт-Петербурга,
CN=Голубева Татьяна
Александровна,
E=gdou60.prim.spb@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2023-09-08 14:40:54

Инструкторы по физической культуре:
Алексеева О.В.

г. Санкт - Петербург
2023г

Содержание

Наименование раздела	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 4-5 лет	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	6
2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	7
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.	7
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	7
2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8
2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми	9
3. Организационный раздел	10
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	10
3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы	11
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	12
3.4. Распорядок образовательной деятельности	13
3.5. Планирование образовательного процесса	15
3.6. Перечень литературных источников	17
4. Приложение	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Цель реализации Программы

Целью Программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социально культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития воспитанников 3-4 лет.

Группа № 12: в группе 26 человек 15 мальчиков и 11 девочек.

Группа №: 5 в группе 24 человека 9 мальчиков и 15 девочек.

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребёнка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы детьми.

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (о 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,
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Минимальные результаты

Бег на 30 м..... 9,5—10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета: весом 80 г.....5 м; весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места.....0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения:

— Сохранять исходное положение;

— Четко выполнять повороты в стороны;

— Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;

— Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

— Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);

- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- Принимать исходное положение при метании;
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не

толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

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

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

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

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

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта. Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.

В культурных практиках педагогами создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик в физической деятельности носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик	Особенности организации
Совместная игра	Совместная игра педагога и детей направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры
Досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Организуются физкультурные досуги

Культурные практики формируются во взаимодействии ребенка с взрослым и при постоянно расширяющихся самостоятельных действиях.

Культурные практики формируют общую культуру личности дошкольника, развивают их социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- 1) уделяет внимание развитию детского интереса к физической культуре;
- 2) поощряет и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьей в образовательном процессе по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» предполагает координацию усилий нескольких сторон (субъектов образовательного пространства) в образовательном процессе.

Равноправие субъектов подразумевает:

- открытость к взаимодействию;
- возможность запросить, и получить информацию;
- инициатором процесса взаимодействия по поводу вновь возникшей проблемы или с целью удовлетворения потребности может стать любой из субъектов;
- возможность участия субъектов в планировании, реализации, управлении и оценке результатов совместных проектов, образовательного процесса.

Задачи:

- обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач физического развития детей дошкольного возраста;
- обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДООУ, семьи через детско-взрослую деятельность.
- разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Планирование работы по взаимодействию с семьями воспитанников отражено в Организационном разделе (планирование образовательной деятельности).

2.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по физическому развитию, которая включает следующие:

Формы работы:

Физкультурные занятия; Утренняя гимнастика; Корректирующая гимнастика; Оздоровительная гимнастика после дневного сна; Подвижные игры; Спортивные кружки, секции; Физкультминутки; Спортивные праздники, досуги; Физические упражнения на прогулке;

Самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей.

Методы и приемы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические (упражнения).

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми.

.Структура КРР в ДОУ.

1. Работа по социальной адаптации вновь поступивших детей.
2. Педагогическое наблюдение за детьми всех возрастных групп и диагностика всестороннего развития детей.

3. Проведение ППК, согласно графику и положению о ППК ДОУ.
4. Составление рекомендации для педагогов и родителей и внедрение их в индивидуальных и групповых формах работы с детьми.
5. Выбор оптимальных для развития обучающихся коррекционно-развивающих программ и методик психолого-педагогического сопровождения.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Описание особенностей организации предметно-пространственной среды группы.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.**

Для основных видов движения: Гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол), кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: Флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: маски-шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика), муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона,

маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса). Маски из бумаги, морковки из ткани, машины нарисованные, рыбки и удочки деревянные самодельные, ориентиры для эстафет из бросового материала, самодельные ракеты, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный для регби, теннисные мячики (настольный)

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей.**

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с требованиями СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения занятий. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь **периодически меняется**, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал, также меняется и оформление фото стенда «Олимпийцы среди нас». Таким образом, развивающая **среда является вариативной.**

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ГБДОУ, с учетом **принципа интеграции образовательных областей.**

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на создание комфортных, благоприятных условий для развития ребенка в самостоятельной и совместной деятельности, обеспечивающей разные виды его активности (умственную, физическую, игровую и т.д.). Оборудование группы отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

1. Шведская стенка закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
 2. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более30 кг. Безопасны.
 3. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
 4. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
 5. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
 6. Маты гимнастические 2 шт в хорошем состоянии.
 7. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
 8. Палки гимнастические 15шт, скакалки—10шт, попоны цветные 20 шт.
 9. Мячи резиновые: Большие (d 250мм) -8шт средние (d120мм) -7шт; малые (d75мм) -10шт; набивные весом 1кг-6шт;. футбол мячи – 6 шт.
- Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

Методические материалы и средства обучения

- Имеются картотеки игр, пословиц, поговорок, чистоговорок, физкультминуток, пальчиковых игр, коммуникативных игр.
- Методическое обеспечение образовательной деятельности:

Образовательная область «Физическое»	Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7- лет/составитель Т.В. Калинина и др. – изд. 2-е – Волгоград; Учитель, 2014 – 151
	Подвижные тематические игры для дошкольников, составитель Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.:ТЦ СФЕРА, 2014 – 128 с.
	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7- лет/автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ,

развитие»	2014 – 144 с. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. Физкультурные занятия с элементами логоритмики / авт.-сост. С.Ф. Копылова – Волгоград : Учитель. – 81 с.
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.4. Распорядок образовательной деятельности

Учебный план

Возраст ребенка	Группа	Общее количество занятий	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
от 4-х до 5-ти	средняя	72	2	20 минут

3.5. Планирование образовательного процесса

Сентябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивание от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по меньш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывания мяча в прямом направлении, подрезания под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал стоп; бег в колонии, враспынную, с высоким подниманием колена, перестроения в три звена.			
ОРУ	б\п	С мячом	С палкой	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (дл.- 3 м шириной 15см.) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом	1.Подпрыгивание на одном месте на двух ногах "Достань до предмета". 2.Прокатывание мелочей друг другу,	1.Прокотывание мелочей друг другу двумя руками, и. п. – стоя на коленях. 2.Подрезания под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1.Прыжок в длину с места, диагностика (50- 70 см). 2. Ходьба по скамейке на носках, в полуприседе. 3.Метание в корзину 1,5 – 2 м. 4. Ползание на четвереньках между

	вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ш. – 10 см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка.	стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	4.Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5.Прыжки на двух ногах между кеглями.	предметами (пять – шесть предметов). 5. Ползание по гимнастической скамейке (на животе).
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Пробеги тихо"	Огуречик, огуречик	Лавишки.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Карлики и великаны"	Ходьба с положениями рук	Узнай по голосу.
Октябрь				
Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре.; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичный шага при перешагивая через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезание под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе и изменением направления, в прыжках на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагивая ним через бруски, ходьба в рассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагивая ним через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. 2.Прокатывание мяча друг другу, И. П. – Стоя на коленях. 3.Прокатывания мяча по мостику и двумя руками	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. 15 см.) с перешагивая нием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набиев. мячами, положенными в две линии.	1. ОРУ с гимнастической палкой. 2.Ходьба по скамейке приставным шагом прямо и боком. 3. Спрыгивая ние с высоты 25 см. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, коленях, четвереньках, гусеницы. 5.Акробатические упражнения "Кошка хвостик подняла" , перекаты из группировки лёжа на боку.

	пойти дальше.	перед собой..		
Подвижные игры	"Кот и мыши"	"Цветные автомобили"	"Совушка" "Огуречик"	"Мы веселые ребята", "Карусели"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за "котом", как "мыши", черед. с обычной ходьбой.	Танцевальные движения	"Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному.
<i>Ноябрь</i>				
Задачи	<i>Упражнять в ходьбе и беги с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывание меча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивый равновесия при ходьбе на Повышены опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанки, ходьба и бег между предметами, не задевает..</i>			
1-я часть: Вводная	<i>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал</i>			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<i>1.Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.) 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4.Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расстоянии 2 м.)</i>	<i>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам на животе, подтягивать руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке с</i>	<i>1.Ходьба по шнур (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнур (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.</i>	<i>1. ОРУ с обручем 2. Катание обруча по прямой 3. Бег на перегонки 4. Прижки из обруча в обруч 5. Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6.Акробатич. упр. "Мостик на коленях"</i>

		<i>поворотом на середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3 м.)</i>		
Подвижные игры	<i>"Самолеты", "Быстрее к своему флажку"</i>	<i>"Цветные автомобили"</i>	<i>"Лиса в курятнике"</i>	<i>"У ребят порядок..."</i>
Малоподвижные игры	<i>Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.</i>	<i>Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.</i>	<i>"Найдем цыпленка"</i>	<i>"Вверх и вниз"(ходьба в "гору и с горы")</i>

Декабрь				
Задачи	<i>Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыжке с дивана; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить и ловить мяч, упражнять в ползаниях на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хватом при ползании. Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.</i>			
1-я часть: Вводная	<i>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроении в паре на месте, в три звена, между предметами остальным нами рассыпанную, по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег рассыпанную с нахождением свое место в колонне.</i>			
ОРУ	б\п	С флажками	С кубиками	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<i>1. Прыжки со скамейки 20 м. 2.Прокатывания мячей между набивными мечами.</i>	<i>1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</i>	<i>1.Ползание по накл. доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе.</i>	<i>1. ОРУ с обручем 2. Прыжок в глубину (25 см) 3. Метание в горизонтальную цель (2-2,5 метра)</i>

	<p>3. Прижки стрижки со скамейки (25 см.).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по граничной площади опоры (20 см)..</p>	<p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Ходьба с перешагивая ним через 5-6 набивных мечей.</p>	<p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, "хлоп", встать и пойти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>4. Ползание на четвереньках через тоннели.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>6. Акробатич. упр. "Птичка, Стульчик"</p>
Подвижные игры	"Трамвай", "Карусели"	"Поезд"	"Птичка и птенчики"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	"Где спрятано?"	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному	"Не боюсь"

Январь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким пониманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять перешагивании через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, установкой по сигналу, со сменой ведущего, с исполнением заданий.			
ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля	1. Отбивание мяча о пол (10:12) раз фронтально по	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками	1. ОРУ с мячом. 2. Метание в корзину (1,5-2м.)

	<p>двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги у места) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (две руки снизу).</p>	<p>подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</p>	<p>пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места "Достань до предмета".</p>	<p>3. Лазанье по г. ст-ке прист. шагом.</p> <p>4. Ходьба по канату прямо, боком.</p> <p>5. Перелезание по г. ст-ке приставным шагом.</p>
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Цветные автомобили"	"Куры в огороде"
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	"Где спрятано"	"Кто назвал"

Февраль				
Задачи	<p>Развивать умение быть инициативным, подготовке и уборке мест занятий. Учить и ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навыками подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружески отношения.</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятка, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроении в звенья.</p>			
ОРУ	б\п	С мячом	б\п	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.)</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-бр.)</p> <p>3. Ползание по гим. скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на 2х ногах между кубиками пост в шахмат. порядке.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см.).</p> <p>4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2м.)</p>	<p>1. ОРУ на г. ск-ке</p> <p>2. Прыжок в длину с места.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.</p> <p>4. Проползание под г. скамейкой.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по наклонной доске.</p> <p>6. переползание по стенке приставным шагом.</p>
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"
Малоподвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"

Март	
Задачи	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег параметров шатки, по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроении в колонну по три, ходьба на носка, пятка, подскоками, врассыпную.

ОРУ	С обручем	С мячом	С флажками	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1.Прыжки в длину с места (фронт.) 1.Перебрасывание мешков через шнур.</p> <p>3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).</p>	<p>1.Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м).</p> <p>2. Ползание по гимнастич. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3.Прокатывание мячей между предмет.</p> <p>4. Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях с меш. на спине. 5.Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в сторону.</p>	<p>1.Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор рейку лестн.</p> <p>2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6 – 8), положенных в одну линию. 4.Лазание по гимн. стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>5.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1.О Р У с обручем. 2.Прыжок в глубину (25см) 3.метание в горизонтальную цель (два – два с половиной метра). 4.Ползание на четвереньках через тоннель 5.Ходьба с перешагивал ним через кубики. 6.Акробатические упражнения "птичка", "стульчик"</p>
Подвижные игры	"Бездомный заяц"	"Подарки"	"Охотники и зайцы"	Коршун и цыплята
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Эхо"	"Найди зайца"	зайка серенький сидит

Апрель

Задачи	<i>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</i>			
1-я часть: Вводная	<i>Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.</i>			
ОРУ	б\п	С мячом	С косичкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<i>1.Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в гориз. цель(три – четыре раза) поточно. 3.Метание мячей в вертикальную цель. 4.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</i>	<i>1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастич. скамейке на ладонях и коленях. 3.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.</i>	<i>1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Лазание по гимнастической стенке. 4.Ходьба по гимнастическим скамейкам приставным шагом (на середине присесть, встать, пойти).</i>	<i>1. ОРУ с мячом. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прокатывание мяча по прямой линии. 4.Ходьба в подбрасыванием мяча и ловлей. 5.Удары мяча пол и ловля. 6.Один ребёнок катит м. р. ост. ногой. 7. Акробатические упражнения "кольцо", "мостик"</i>
Подвижные игры	"Совушка"	"Воробушки и автомобиль"	"Птички и кошки"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	<i>Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упр.</i>	"Стоп"	"Угадай по голосу"	<i>Ходьба и танц. упр-я</i>

Май				
Задачи	<i>Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальности, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре "удочка".</i>			
1-я часть: Вводная	<i>Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег "лошадки".</i>			
ОРУ	С кубиками	с обручем	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<i>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2- 3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.</i>	<i>1. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку Пл и "удочка".</i>	<i>1. Ходьба по гимнастическим скамейкам на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</i>	<i>1. ОРУ с обручем. 2. Катание обруча по прямой. 3. Бег на перегонки. 4. Прыжки из обруча в обруч. 5. Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6. Акробатические упражнения "мостик на коленях".</i>
Подвижные игры	<i>" Котята и щенята"</i>	<i>" Зайцы и волк"</i>	<i>" подарки"</i>	<i>" птички в гнездышках"</i>
Малоподвижные игры	<i>узнай по голосу</i>	<i>колпачок и палочка</i>	<i>ворота</i>	<i>затейники</i>

План проведения мероприятий на 2023-2024 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
<u>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</u> 1. Музыкально - спортивный праздник " ПДД в городе " 2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества «Играем вместе» 3. Музыкально-спортивный праздник «Масленица» 4. музыкально-спортивный праздник «Солнечный день»	Сентябрь Февраль Март	Инструктор по физической культуре
<u>УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</u> 1. "Первые старты" 2. "Веселые старты посвященные Дню матери 3. Папа, мама и я - спортивная семья 4. "Веселые старты посвященные дню космонавтики". 5. Деловая игра для инструкторов физической культуры 6. "Веселые старты День защиты детей"	Октябрь Ноябрь Декабрь Апрель Май Июнь	Инструктор по физической культуре
<u>ВЕЧЕРА ДОСУГА</u> Средний возраст 1. «Здравствуй, осень!» 2. «Веселый мяч». 3. «Друзья- соперники». 4. «Мы сильные, смелые, ловкие». 5. «Мороз-красный нос». 6. «Веселые звездочки». 7. «На старт». 8. «В гостях у Гнома». 9. «Весна и лето».	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	Инструктор по физической культуре
<u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u> 1. Игры с мячом 2. Совместные занятия спортом детей и родителей 3. Как выбрать вид спорта для вашего ребенка 4. Спортивный уголок дома 5. Отдых летом	В теч. года	Инструктор по физической культуре

3.6.Перечень литературных источников.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., “ВАКО”, 2007.
2. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: 2004
3. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., “Издательство НЦ ЭНАС”, 2012
4. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
5. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: 2004
6. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М.,:МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
8. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1
9. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

4.Приложения.

Приложение №1 Диагностика общей физической подготовленности

Приложение №2 Диагностика физических качеств