

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 45 АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА)**

**ПРИНЯТА:**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 45  
Адмиралтейского района  
Протокол от 28.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

заведующим ГБДОУ детский сад № 45  
Адмиралтейского района  
\_\_\_\_\_/Л. О. Красовская. /  
Приказ № 43 от 28.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детского сада № 45 Адмиралтейского района)

**на 2024–2025 учебный год  
срок реализации 1 год**

1

Программу составила:  
инструктор по физической культуре  
Маевская Е. С.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения/реализации Программы;	7
1.4.1	Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР.	7
1.4.2.	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы (5–7(8) лет с ТНР.	9
1.5	Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»	10
	<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.	11
2.2	Перспективный план работы на 2024–2025 учебный год	25
2.2.1	Комплексно-тематическое планирование на учебный год	32
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	80
2.3.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	81
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	86
2.4.1	Способы и направления поддержки детской инициативы.	86
2.5	Интеграция с другими образовательными областями	88
2.6	Система физкультурно-оздоровительной работы	89
2.7	Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения	92
2.8	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	92
	<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	67
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ТНР	96
3.2	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды	97
3.3	Материально – техническое обеспечение Программы	98
3.4	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	100
3.5	Структура реализации образовательного процесса	101
3.6	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	102
3.7	Культурно – досуговая деятельность	106
	<b>IV ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
4.1	Аннотация к рабочей Программе.	112

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

<p><b>1.1</b> <b>Пояснительная записка</b></p>	<p>Рабочая программа (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с ФГОС дошкольного образования. и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями (с тяжелыми нарушениями речи). Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее – ДОУ) .Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями (далее – АОП ДО) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) Программа размещена на официальном сайте образовательной организации:</p> <p>Образовательная деятельность ДОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,</li><li>2) «Подвижные игры»,</li><li>3) «Спортивные игры»,</li><li>4) «Спортивные упражнения»,</li><li>5) «Формирование основ здорового образа жизни»,</li><li>6) «Активный отдых».</li></ol> <p>Программа ГБДОУ детский сад № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Основная образовательная программа адаптированная для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелым нарушением речи) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - Стандарт).</li><li>▪ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 ноября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г. регистрационный N 53776).</li><li>▪ СанПиН 1.2.3685–21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–</li></ul>
--	---

	<p>21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027</li> <li>▪ Образовательная программа дошкольного образования адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи) ГБДОУ № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга</li> <li>• Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461–83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;</li> <li>• Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2024 по 31 августа 2025 (один учебный год</li> </ul>
<p><b>1.2. Цели и задачи рабочей программы ФАОП ДО, 1.1.1</b></p>	<p><b>Целью рабочей Программы</b> создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.</p> <p><b>Программа содействует</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимопониманию и сотрудничеству между людьми,</li> <li>- способствует реализации прав детей дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования,</li> <li>- обеспечивает развитие способностей каждого ребенка,</li> <li>- формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека,</li> <li>- удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.</li> </ul> <p><b>Цель Программы достигается через решение следующих задач:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ;</li> <li>- коррекция недостатков психофизического развития детей с ОВЗ;</li> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса;</li> <li>- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;</li> <li>- формирование общей культуры личности детей с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;</li> <li>- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития детей с ОВЗ;</li> <li>- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ;</li> <li>- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>1.3</b> <b>Принципы построения рабочей программы</b></p>	<p>В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Поддержка разнообразия детства.</i></li> <li>▪ <i>Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.</i></li> <li>▪ <i>Позитивная социализация ребенка.</i></li> <li>▪ <i>Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ГБДОУ 45 и воспитанников.</i></li> <li>▪ <i>Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</i></li> <li>▪ <i>Сотрудничество ГБДОУ 45 с семьей.</i></li> <li>▪ <i>Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.</i></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Специфические принципы и подходы к формированию адаптированной программы для детей с тяжелыми нарушениями речи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами,</b> которые могут внести вклад в развитие и образование воспитанников: ГБДОУ 45 устанавливает партнерские отношения не только с семьями воспитанников, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).</li> <li>▪ <b>Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования воспитанников с ТНР:</b> предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.</li> <li>▪ <b>Развивающее вариативное образование:</b> принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды</li> </ul>

	<p>деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей:</b> в соответствии Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие воспитанников с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития воспитанников с ТНР дошкольного возраста; <p><i>Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программ</i></p> </li></ul>
<p><b>Подходы к формированию программы.</b></p>	<p><b>1.Феноменологический подход</b> позволяет конкретизировать сущностные характеристики изучаемых явлений, определить понятия, используемые в ходе проведения научных исследований и организации педагогического процесса в условиях современного полипарадигмального образовательного пространства.</p> <p><b>2.Системно-структурный подход</b> обеспечивает изучение и проектирование воспитания как единого целого, предполагает организацию работы по развитию дошкольников в соответствии с педагогической системой взаимосвязанных и взаимообусловленных целей, задач, содержания, средств, методов, форм организации условий и результатов взаимодействия педагогов с детьми</p> <p><b>3.Синергетический подход</b> предполагает построение педагогического процесса с учетом закономерностей развития сложных, самоорганизующихся систем и позволяет рассматривать каждый объект педагогического процесса (дети, родители, воспитатели), как саморазвивающиеся подсистемы, осуществляющие переход от развития к саморазвитию.</p> <p><b>4.Антропологический подход</b> обеспечивает учет закономерностей развития человека как целостности, позволяет повысить статус психолого-педагогической диагностики в определении динамики развития дошкольников, учитывать различные (возрастные, половые, национальные) особенности детей в образовательном процессе.</p> <p><b>5.Культурологический подход</b> предполагает учет закономерностей социокультурного развития человека и позволяет принимать во внимание все условия места и времени, в которых родился и живет человек, специфику его ближайшего окружения и исторического прошлого, основные ценностные ориентации представителей своего народа, этноса.</p> <p><b>6.Личностно-ориентированный подход</b> предполагает признание личностного начала в ребенке, его прав и свобод, самоценности детства как основы психического развития, культуротворческой функции детства как одного из важнейших аспектов развития психологического</p>



мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол). 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. Выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых. Имеет некоторые представления о здоровом образе жизни. Знаёт, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения) С удовольствием делает зарядку, гимнастику. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### **Ребенок к 6 годам:**

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые

**1.4.2.  
Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы (5–7(8) лет с ТНР.**

двигательные умения:

✓сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ✓ходить энергично, сохраняя правильную осанку;

✓сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

✓энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

✓точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

✓самостоятельно проводить подвижные игры;

✓вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. -В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей организовать знакомую игру. Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых. Владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы  
К семи годам:**

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в

	различных видах деятельности.
1.5 Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»	<p>Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в рамках образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 1 Результаты диагностики используются для решения следующих задач:</p> <p><b>Индивидуализация образования;</b> Оптимизации работы с группой детей.</p> <p>В начале и конце каждого учебного года (сентябрь, май) проводится мониторинг. В начале и конце каждого учебного года (сентябрь, май) проводится мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста, содержание которого физической подготовленности детей дошкольного возраста, содержание которого включает в себя, включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Основные физические качества.</p>
<b>Система педагогической диагностики в группах компенсирующей направленности.</b>	
<b>Цель диагностики</b>	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров АОП
<b>Диагностическая методика</b>	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
<b>Длительность и периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<p><b>Сентябрь:</b> определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми</p> <p><b>Май:</b> определение уровня сформированности социально нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности.</p> <p>Применяется индивидуальный образовательный маршрут для обучающихся, в соответствии с рекомендациями психолого-медико-</p>

	педагогического консилиума. Форма маршрута описана в образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 45. Адмиралтейского района (раздел 1.6.1).		
<b>Инструменты педагогической и психологической диагностики</b>			
Название инструментарии	4 - 5лет	5–6 лет	6–7 (8) лет до окончания образовательных отношений)
Мониторинг по учебно-методическому пособию Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду»	да	да	да

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые образовательной организацией по основным направлениям развития детей от 2 до 7 (8) лет [ФОП ДО, 17.1].

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» [ФОП ДО, п. 32.4.5. стр. 181] направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

### «Физическое развитие включает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих»

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

«Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,

1. «Подвижные игры»,
2. «Спортивные игры» (с 5 лет),
3. «Спортивные упражнения»,
4. «Формирование основ здорового образа жизни»,

5. «Активный отдых».

**Задачи и содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» представлены в следующих таблицах:**

<b>Пятый год жизни, средняя группа</b>	
<b>ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР» ФАОП ДО (п.32.5.-32.5.3. стр.255-256)</b>	
1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)», 2) «Подвижные игры», 3) «Спортивные упражнения», 4) «Формирование основ здорового образа жизни», 5) «Активный отдых».	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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;</li><li>▪ Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li><li>▪ Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li><li>▪ Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li><li>▪ Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li><li>▪ Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li></ul>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФАОП ДО (п.32.5.6., стр.257-259)</b>	
1. 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. 2. 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.	
<b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):</b>	
<b>Основные движения:</b> 1. <b>бросание, катание, ловля, метание:</b> 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;
2. 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;
  3. 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);
  4. 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 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
  5. 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;
  6. 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.
  7. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1. упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
2. 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;
3. 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.

4. 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:**

5. музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи 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:**

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

#### **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).

#### **Спортивные упражнения:**

1. 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.

#### **Формирование основ здорового образа жизни:**

1. 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
2. физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.
3. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **Активный отдых:**

1. 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.

2. 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.
3. 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.
4. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

<b>Шестой год жизни, старшая группа</b>
<b>ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР» ФАОП ДО (п.32.5.-32.5.3. стр.255-256)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,</li> <li>2) «Подвижные игры»,</li> <li>3) «Спортивные игры»,</li> <li>4) «Спортивные упражнения»,</li> <li>5) «Формирование основ здорового образа жизни»,</li> <li>6) «Активный отдых».</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</li> <li>▪ Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</li> <li>▪ Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</li> <li>▪ Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>▪ Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>▪ Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>▪ Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФАОП ДО (п.32.5.6., стр.257-259)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</li> </ol>

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

**Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):**

**Основные движения:**

1. бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
2. ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
3. ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
4. бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
5. прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
6. прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
7. упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

10. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Строевые упражнения:**

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

### **Подвижные игры:**

1. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.
2. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников,
3. младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

### **Спортивные игры:**

1. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
2. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5–6 м) и полукона (2–3 м); знание 3 - 4 фигур.
3. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
4. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.

### **Спортивные упражнения:**

1. 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.

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

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

### **Активный отдых:**

1. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее

освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

2. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.
3. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.
4. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.
5. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.
6. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **Седьмой год жизни, подготовительная к школе группа**

#### **ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ОО «ФР» ФАОП ДО (п.32.5.-32.5.3. стр.255-256)**

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»,
  - 2) «Подвижные игры»,
  - 3) «Спортивные игры»,
  - 4) «Спортивные упражнения»,
  - 5) «Формирование основ здорового образа жизни»,
  - 6) «Активный отдых».
- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
  - Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
  - Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
  - Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
  - Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФАОП ДО (п.32.5.6., стр.257-259)**

1. Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.
2. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.
3. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.
4. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):**

##### **Основные движения:**

1. бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
2. ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

лазание по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

9. упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

10. упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из

положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

11. упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

12. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Строевые упражнения:**

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

#### **Подвижные игры:**

1. педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.
2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
3. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и

достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

#### **Спортивные игры:**

1. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
2. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
3. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
4. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

#### **Спортивные упражнения**

1. Педагог продолжает обучать 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.

#### **Формирование основ здорового образа жизни:**

1. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.
2. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании
3. спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **Активный отдых:**

1. **Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
2. **Досуг** организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40–45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

3. **Досуги и праздники** направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.
4. **Дни здоровья:** проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
5. **Туристские прогулки и экскурсии** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.
6. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
7. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

**Решение совокупных задач нескольких направлений воспитания в рамках образовательной области «ФР»**

Приобщение к ценностям	Задачи направлений воспитания
<p><b>«Жизнь», «Здоровье», «Познание» ФОР ДО, п. 32.4.5. стр. 181</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</li> <li>▪ формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</li> <li>▪ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</li> <li>▪ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</li> <li>▪ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</li> <li>▪ формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни. Воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения</li> </ul>



**2.2 Планирование образовательной деятельности Перспективный план работы на 2024–2025 учебный год  
Перспективное планирование основных видов движений детей 4–5 лет**

месяц	ходьба	бег	прыжки	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание
Сентябрь	В колонне по одному, по два.  В рассыпную.	Широким шагом.  На носках.	На месте на двух ногах.  С продвижением вперед	Ползание на четвереньках по прямой. Лазание по горизонтальной скамейке.	Прокатывание мяча друг другу снизу.
Октябрь	Через препятствия	На носках.	С продвижением вперед.  Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед).	Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке  Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.
ноябрь	в рассыпную. По линии, по веревке (диаметр 1,5-3см). По доске, гимнастической скамейке, бревну.	Широким шагом.  В разных направлениях.  Бег в колонне (по одному, по двое).	На месте на двух ногах.  С продвижением вперед.  Через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед)	Ползание на четвереньках по прямой.  Лазание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке.  Ползание на четвереньках между предметами, змейкой	Бросание мяча и ловля его.  Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия
декабрь	с перешагиванием через предметы, ставя ногу с носка, руки в стороны.	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.  С о бегании	С поворотом вправо, влево, кругом/  Через линию, через 4–5 линий поочередно.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком.  Ползание на четвереньках, опираясь	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками

	Высоко поднимая колени.  С перешагиванием через предметы	предметов		на стопы и ладони.	
январь	с перешагиванием через предметы, ставя ногу с носка, руки в стороны).  Высоко поднимая колени.	На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.  С о бегании предметов	Через линию, через 4–5 линий поочередно.  Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.
февраль	Высоко поднимая колени.	С о бегании предметов	Через линию, через 4–5 линий поочередно.  Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Подлезании под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком.  Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.  По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
март	Приставными шагами в стороны.  С перешагиванием через набивные мячи.	Змейкой (между предметами)	Через два-три предмета поочередно.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.	Метание в вертикальную цель.

апрель	По наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие  С перешагиванием через набивные мячи.	Змейкой (между предметами).  Челночный бег (3×10м)	Через короткую скакалку.  С высоты	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель  Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками
май	По гимнастической доске, сохраняя равновесие.  С перешагиванием через набивные мячи.	Челночный бег (3×10м)	С высоты.  В длину с места	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.  Метание в вертикальную цель. Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками.

### Перспективное планирование основных видов движений 5–6 лет

месяц	ходьба	бег	прыжки	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание
Сентябрь	На носках, на пятках.  С высоким подниманием колена (бедра)	Обычный, на носках.  С высоким подниманием колена (бедра).	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.  На четвереньках с переполнением через	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.

				препятствия	
<b>Октябрь</b>	С высоким подниманием колена (бедр).  Перекатом с пятки на носок.	С высоким подниманием колена (бедр).  Мелким и широким шагом.	На двух ногах продвигаясь вперед	На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.  На четвереньках с переполнением через препятствия.  На четвереньках	Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.  Бросание мяча об пол и его ловля
<b>ноябрь</b>	Перекатом с пятки на носок.  Приставным шагом вправо и влево.	С высоким подниманием колена (бедр).  Мелким и широким шагом.  В колонне по одному	На двух ногах продвигаясь вперед.  На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте	На четвереньках с переполнением через препятствия.  На четвереньках.  По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени	Бросание мяча об пол и его ловля  Бросание мяча вверх и его ловля.
<b>декабрь</b>	В колонне по одному, по двое.	Змейкой, враспынную, с препятствиями.  Непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.	На одной ноге (правой и левой поочередно).  В высоту с места прямо и боком через предметы	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.  Перелезание через несколько предметов подряд	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.  Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.
<b>январь</b>	С выполнением различных заданий воспитателя	В среднем темпе в чередовании с ходьбой	В высоту с места прямо и боком через предметы.  На мягкое покрытие	Перелезание через несколько предметов подряд.  Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)

<b>февраль</b>	С выполнением различных заданий воспитателя.  Ходьба по веревке	В среднем темпе в чередовании с ходьбой.	На мягкое покрытие. С высоты в обозначенное место	Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)  Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед.
<b>март</b>	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове.	Челночный	В длину с места.  В высоту с разбега.	Лазание по гимнастической стенке.  Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой	Прокатывание набивных мячей.  Метание малого мяча на дальность.
<b>апрель</b>	По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)	На скорость, челночный бе	В длину, в высоту с разбега.  Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад		Метание малого мяча на дальность.  Метание малого мяча в горизонтальную цель.
<b>май</b>	По узкой рейке гимнастической скамейки.	По скамье (боком, приставным шагом).  На скорость. Челночный бег.	Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.  Через длинную скакалку (неподвижную и	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.  Перелезание с одного пролета гимнастической	Метание малого мяча в горизонтальную цель.  Метание малого мяча в вертикальную цель.

			качающуюся).	стенки на другой	
--	--	--	--------------	------------------	--

### Перспективное планирование основных видов движений детей 6–7 лет

месяц	ходьба	бег	прыжки	Ползание, лазание	Катание, бросание, ловля, метание
<b>Сентябрь</b>	Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.  В полуприседе.	Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед.  Широким и мелким шагом	На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.  Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  Проползанные на животе под гимнастической палкой (высота – 30 см).	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрытно
<b>Октябрь</b>	В полуприседе. Приставными шагами	Широким и мелким шагом.	Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.  С зажатым между ног мешочком с песком.	Проползанные на животе под гимнастической палкой (высота – 30см).  Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Перебрасывание мяча друг другу.  Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками
<b>ноябрь</b>	Приставными шагами вперед и назад.  В колонне по одному, по двое, в шеренге.	Спиной вперед, сохраняя направление.  В колонне по одному, по двое.	С зажатым между ног мешочком с песком	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ползание на спине по гимнастической, отталкиваясь ногами	Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками.  Бросание мяча вверх, об пол, ловля
<b>декабрь</b>	По гимнастической	Непрерывный бег в	Через 6-8 набивных	Пролезание в обруч	Бросание мяча

	скамейке боком приставным шагом. С набивным мешочком на голове	течение 2–3 минут в медленном темпе. Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.	мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево	разными способами. Пролезание под дугу разными способами.	вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
<b>январь</b>	С набивным мешочком на голове	Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.  С преодолением препятствий	На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево.  Вверх из глубокого приседа.	Пролезание под дугами разными способами	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.  Ведение мяча в разных направлениях.
<b>февраль</b>	С набивным мешочком на голове.  Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок.	С преодолением препятствий. Челночный	Вверх из глубокого приседа. На мягкое покрытие с разбега.	Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами.	Ведение мяча в разных направлениях.  Перебрасывание набивных мячей.
<b>март</b>	По гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов.  По гимнастической скамейке с приседанием	Со средней скоростью в чередовании с ходьбой.  Со скакалкой, с мячом, по гимнастической скамье	Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков).  В длину с места с разбега	Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча.  Проползанные по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.	Метание на дальность правой и левой рукой.
	По узкой рейке	Со скакалкой, с	В длину с места с	Проползанные по	Метание в

<b>апрель</b>	гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.	мячом, по скамье.  В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа	разбега.  С высоты.	гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине.	движущуюся цель.  Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
<b>май</b>	По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.	В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа.  На скорость	С высоты.  Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).		Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).  Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

## 2.2. 1 Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности в группах компенсирующей направленности (с 4 до 7 лет)

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>	
<b>Задачи:</b>	
<p><b>1 неделя:</b> учить строиться в колонну по одному, по ориентиру. Учить прыгать на месте и с поворотом вокруг себя. Мягко приземляться на обе ноги. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.</p> <p><b>2 неделя:</b> продолжать учить перешагивать через предметы, сохраняя равновесие, чередуя ноги. Продолжать учить прыгать на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, мягко приземляться на переднюю часть стопы. Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками друг другу и ловить мяч обеими руками, ловит мяч двумя руками.</p> <p><b>3 неделя:</b> продолжать учить ходьбе и спуску по наклонной доске, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение прокатывать обруч друг, другу, толкая его двумя руками.</p> <p><b>4 неделя:</b> учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Учить прокатывать обруч между предметами. Учить прокатывать мяч, толкая его головой, ползая на четвереньках.</p>	
<b>Темы День воспитателя</b>	
<p>Цель: Сохранение и укрепление физического здоровья детей</p> <p>Задачи. Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков; развивать дружеские</p>	

взаимоотношения между детьми; создать положительную эмоциональную атмосферу

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	Комплекс № 1 См. прил. № 2	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 40–50 см). 3		Бездомный заяц
2	Построение в колонну по одному по росту, держась за канат 3 за длинный 4 шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за	Бег с изменением темпа движения: темп (держась за длинный канат) то ускоряя, замедляя	Комплекс № 2 См. прил. № 2	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 набивных мячей, руки за спиной.	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд(3)		Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких). Расстояние 10 м	Хитрая лиса
3	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления – змейкой.	Комплекс № 1 См. прил. № 2	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, h=30-35 см).		Прокатывание обручей друг другу по прямой		Осенние листочки
4	Равнение по	Чередовани	Бег со	Комплекс		Прыжки на	Прокатывание	Ползание на	У

	меловой черте	е обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3–4 м.)	сменой направлени я по звуковому сигналу (кругом) 4– 5 раз	№ 2 См. прил. № 2		двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние 40–50 см)	обручей друг другу между предметами (рас.40-50 см).	средних четверенька х, «змейкой»,	медведя во бору
--	---------------	---	--	-------------------------	--	--	---	--	--------------------

## ОКТАБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

#### Задачи:

**1 неделя:** учить ходить по шнуру в заданном направлении, сохраняя правильную осанку и равновесие. Учить прыгать на двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя. Учить прыгать на одной ноге, не опуская вторую ногу на пол. Учить прокатывать обруч между кубиками, не задевая их.

**2 неделя:** продолжать учить ходить по шнуру в заданном направлении, сохраняя правильную осанку во время ходьбы. Учить прыгать на месте на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, соблюдая заданный темп движения. Учить лазать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь одновременно двумя руками. После подтягивания руки полностью разгибать в локтевых суставах и осуществлять правильный захват.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по шнуру, змейкой, руки в стороны. Сохранять правильную осанку и равновесие при ходьбе. Закреплять умение прыгать на одной ноге, приземляясь на переднюю часть стопы и прыгать на двух ногах, ноги вместе-ноги врозь. Продолжать учить ползать по гимнастической скамье подтягиваясь обеими руками, осуществляя правильный захват кистью руки.

**4 неделя:** учить выполнять прямой галоп по кругу одной ногой. Учить прокатывать мяч из разных т.п. (сидя, лёжа, стоя). Толкать мяч двумя руками одновременно. Катить мяч по прямой линии. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь обеими руками

#### Темы День Матери

**Задачи:** продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества; совершенствовать двигательные умения и навыки. Повышать интерес детей к занятиям физической культуры. Создать благоприятные условия для формирования отношений между родителями и детьми, основанных на любви, взаимопонимании, творчестве.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Нахождение своего места в колонне по	Ходьба со сменой направления	Чередование бега в	Комплекс № 3 См.прил.	Ходьба по шнуру, по прямой и по	Прыжки на одной ноге поочередно	Прокатывание обруча друг другу между		Гуси-гуси

	росту и по кругу		колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2–3 раза)	№ 2	кругу, руки за спиной (10–12 м).	– то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах.	предметами		
2	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу.	Бег с поворотом кругом, чередовать с бегом врассыпную по залу.	Комплекс № 4 См. прил. № 2	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой П	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь З		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	самолеты
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра.	Комплекс № 3 См. прил. № 2	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны.		Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Хитрая лиса
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом.	Комплекс № 4 См. прил. № 2		Прямой галоп.	мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой. П	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки=30-35 см).	зоопарк
<b>НОЯБРЬ</b>									

## Содержание организованной образовательной деятельности

### Задачи:

**1 неделя:** учить ходить по прямой доске с мешочком на голове, сохраняя равновесие, руки в стороны. Продолжать учить выполнять прямой галоп по кругу, руки за спиной. Закреплять умение прокатывать мяч из разных яп. друг другу, толкая его одновременно двумя руками. При прокатывании мяча осуществлять энергичный толчок кистью руки.

**2 неделя:** продолжать учить ходить по прямой доске с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прямой галоп по кругу, со сменой положения ног на сигнал. Учить подлезать в воротнике правым и левым боком, не касаясь руками пола.

**3 неделя:** продолжать учить ходьбе по прямой доске с мешочком на голове, перешагивая через кубики. Сохранять равновесие и добиваться того, чтоб мешочек не падал с головы. Учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить его. Учить ударять мяч об пол двумя

руками и ловить его. Продолжать учить подлезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.

**4 неделя:** учить прыгать из глубокого приседа, толкаясь как можно сильнее двумя ногами. Приземляться на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, не прижимая к груди, отбивать мяч об пол двумя руками и ловить. Закреплять умение подлезать в обруч правым и левым боком в определенной последовательности, не касаясь руками пола

### Темы День отца

Квест-игра: «Секреты Отцов» повышения роли отца в глазах детей.

Цели: формирование представлений о своих родителях (отце), как о значимом, авторитарном представителе семьи; воспитание дружеских отношений в коллективе, способности участвовать в команде

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой, пригнувшись «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой сигналу (подвижная игра «Самолет»). Бег пригнувшись «крадучись»	Комплекс № 5 См. прил. № 2	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений		Караси и щука
2	Перестроение из колонны	Ходьба с выполнением	Бег по кругу с	Комплекс № 6	Ходьба по доске с	Прямой галоп		Подрезание под	мышеловка

	по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	дополнитель заданий по сигналу (присесть, лечь на живот). Ходьба пригнувшись «крадучись»	изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	См. прил. № 2	мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	по кругу.		препятствие правым и левым боком.	
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего.	Комплекс № 5 См. прил. № 2	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны).		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд).	Подрезание под препятствие правым и левым боком.	Горячая картошка
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба со сменой ведущего в колонне, в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне, в чередовании с ходьбой в рассыпную	Комплекс № 6 См. прил. № 2		Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслабленным (10 прыжков – 3 раза).	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая груди. (5–6 раз подряд).	Подрезание под дугу (обруч) правым и левым боком.	Тесный дом

### ДЕКАБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** обучить ходьбе по доске, сходясь на середине, сохраняя равновесие. Учить расходиться на ограниченном пространстве. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами с места и прыгать вверх, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить способом «корзиночка», ударять мяч об пол двумя руками и ловить не ударяя мяч об ноги.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по ограниченной поверхности, сходясь и расходясь друг с другом, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать из глубокого приседа, сгибая и выпрямляя ноги в коленях, учить прыгать очень высоко и низко. Закреплять умение бросать и ловить мяч вверх, не прижимая его к груди. Ударять об пол и ловить двумя руками.

**3 неделя:** совершенствовать умение сходить и расходиться на ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Учить лазать по гимнастическому бревну на низких четвереньках, согласовывать работу рук и ног. Учить отбивать мяч об пол одной рукой, не напрягая кисть руки.

**4 неделя:** учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед через предметы, учить не запрыгивать на предмет. Продолжать учить отбивать мяч об пол одной рукой, обращать внимание на работу кисти. Учить проползать в тоннель на низких четвереньках, не задевать предмет спиной.

#### Темы Зимние забавы

Цель: приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи: 1. Доставить детям удовольствие от совместной двигательной деятельности в спортивных играх; повышать двигательную

активность. 2. Укреплять здоровье детей различными оздоровительными методиками. 3. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях. 4. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, внимание, выносливость, волевые качества в достижении цели

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Комплекс № 7 См. прил. № 2	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга.	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями (10х3 р.)	Бросание Мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд.		Светофор
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную. «Чья пара быстрее»	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. Чья пара быстрее	Комплекс № 8 См. прил. № 2	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске.	Прыжки из Глубокого приседа со сменой высоты Движения и темпа движения, чередуя с		Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках	Хитрая лиса

		найдет друг друга».	найдет друг друга».			расслаблен иями		.	
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении.	Комплекс № 7 См. прил. № 2	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске.		Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5)	Пролезание по гимнастическом у бревна, на низких четвереньках	поросята
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении преодолением препятствий	Комплекс № 8 См. прил. № 2		Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча об пол на Месте правой и левой рукой (5 раз подряд).	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	У медведя во бору

### ЯНВАРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** совершенствовать умение перепрыгивать через намеченное расстояние в длину, отталкиваясь двумя ногами. Совершенствовать умение метать мяч снизу одной рукой, стараясь сбить кегли. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

**2 неделя:** совершенствовать умение перепрыгивать двумя ногами через веревку, не задевая её. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не роняя мяч на пол. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

**3 неделя:** учить ходьбе по наклонной доске и спускаться с нее, сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель, одной рукой, принимая исходное положение. Учить перелезть через гимнастическую скамью, правильно выполнять хват за скамью.

**4 неделя:** учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами, пытаться рукой коснуться предмет на высоте. Продолжать учить метать в горизонтальную цель одной рукой, принимая исп., выполнять замах от плеча. Продолжать учить перелезть через гимнастическое бревно боком, учить правильному хвату рук и работе ног.

№	Строевые	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижн
---	----------	--------	-----	-----	------------	--------	---------	---------	---------

	упражнения и перестроения								ые игры
1	Перестроение из двух колонн в две шеренги		«Перебежки (бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь найти четко свое место в шеренге)	Комплекс № 9 См. прил. №2		«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	Бездомный заяц
2	Размыкание На вытянутые руки вперед и в стороны.		«Найди себе пару» (1)	Комплекс № 10 См. прил. № 2		«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелётные птицы»	Ловишка с мячом
3	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности.	Бег с ловлей и ввёртыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	Комплекс № 10 См. прил. № 2	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее 3	Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой	Метание предметов в горизонтально цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м)	Перерезание через гимнастическое бревно боком.	сова

### ФЕВРАЛЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прыжки вверх, касаясь предмета над головой, сгибать ноги в коленях и выпрямлять их при отталкивании вверх. Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой руками, принимая и.п., выполнять правильный замах от плеча с выпрямлением руки вперед.

**2 неделя:** закреплять умение бегать и прыгать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать вверх, касаясь предмета рукой и выполнять прыжок вверх с разбега. Учить ползать на четвереньках по ограниченной поверхности,

сохраняя равновесие.

**3 неделя:** совершенствовать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Учить прыгать на месте на двух ногах, с зажатым мячом между ногами. Учить не ронять мяч. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками, принимая правильное т.

**4 неделя:** учить ходить по гимнастической скамье с мячом в руках, поднятыми над головой, принимать правильное т. п. и осанку. Продолжать учить прыгать на двух ногах, с мячом между ногами по кругу, приземляясь на переднюю часть стопы. Продолжать учить бросать мяч из-за головы, принимая т.д. и выталкивать мяч как можно дальше вперед.

### День защитника Отечества

**Задачи:**

1. Закреплять знания о военных профессиях, названиях военной техники; способствовать развитию двигательных умений: координации движений, ловкости, быстроты, меткости у детей; создать радостную, эмоциональную атмосферу в зале; воспитывать патриотические чувства.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Повороты «кругом», переступая на месте.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.	Бег с ловлей и свёртыванием в разных ситуациях.	Комплекс № 11 См. прил. №2	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см., h 30–35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см.	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м).		Кого назвали- тот и ловит
2	Повороты кругом прыжком, стоя на месте.	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с	Чередование бега в колонне по залу, с бегом	Комплекс № 12 См. прил. №2	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием		Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной	Гуси - лебеди

		обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу.	на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»		вниз.	предмета головой.		горизонтально (ширина доски 15–20 см).	
3	Повороты кругом, стоя на месте, - прыжком.	Ходьба носках, на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног).	Комплекс № 11 См. прил. №2	Ходьба наклонной по доске и спуск с нее	Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног.	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м).		Ловишка с мячом
4	Построение в колонну по одному и в шеренгу	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Комплекс № 12 См. прил. №2	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках, над головой, на середине скамейки поворот вокруг	Прыжки с зажатым мячом между ног, в движении по кругу.	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие		Пятнашки с мячом

### МАРТ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

**Задачи:**

**1 неделя:** учить ходьбе по гимнастической скамье с палкой на голове, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить прыгать на одной ноге с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Закреплять умение бросать мяч двумя и одной руками через веревку.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие с палкой на плечах. Продолжать учить прыгать

в глубину, опускаясь на переднюю часть стопы, не наступая на препятствие. Учить лазать по гимнастической стенке, принимать правильное положение и хват руками.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по гимнастическому буму, сохраняя равновесие и выполнять поворот вправо-влево. Учить метать вдаль, принимая т. п., и выполняя правильный замах рукой от плеча. Продолжать учить лазать произвольным способом по гимнастической лестнице, учить правильному хвату и спуску.

**4 неделя:** учить прыгать в высоту с места через препятствие, осуществлять сильный толчок ногами. Продолжать учить метать предмет вдаль, принимая т. п. и выпрямлять руку в локтевом суставе, не разворачивая корпус.

### Темы Праздник ПДД

Цель: Сохранение и укрепление физического здоровья детей

Задачи: способствовать закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков; развивать дружеские взаимоотношения между детьми; создать положительную эмоциональную атмосферу;

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение колонны по одному в	Ходьба с дополнительно заданием	Непрерывный бег змейкой с гимнастической	Комплекс № 13 См. прил. №2	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах.	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м).	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м.		мышеловка
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза).	Комплекс № 14 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическом с гимнастической палкой за головой. П	Прыжки с высоты в обруч. h=25 см. 3		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. h=2 м.	поросята
3	Перестроение из колонны	Ходьба с остановкой	Бег со средней	Комплекс № 13	Ходьба по гимнастическ		Метание предметов на	Лазание по гимнастичес	Пятнашки приседа

	по одному в колонну по три в движении.	на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета).	скоростью 40–60 м в чередовании и с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	См. прил. №2	ом с поворотом вправо и влево.		дальность (расстояние 3,5–6,5 м).	кой стенке произвольным способом. h=2,5 м.	шк и
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть).	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании и с ходьбой (80–120 м)	Комплекс № 14 См. прил. № 2		Прыжки в высоту с места. h=10-15 см.	Метание предметов на дальность (за черту) – расстояние 3,5–6 м.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. h=2,5 м.	Воробушки и автомобили

#### Апрель

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходьбе по наклонному бревну, сохраняя равновесие, учить выполнять различные задания для рук, развивая внимание и координацию движений. Продолжать учить прыгать в высоту с места приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие и сгибая ноги в коленных суставах. Закреплять умение метать в цель, развивать глазомер.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по наклонному бревну, ставить ногу с носка. Закреплять умение перепрыгивать через несколько предметов подряд, не наступая ногами. Учить лазать по гимнастической стене приставным шагом, осуществляя правильный хват руками, и согласовывая работу рук и ног.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по наклонной доске, перешагивая через предметы и сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель правой и лево руками, принимая правильное и.п. Продолжать учить лазать по гимнастической стене, осуществляя правильный хват руками, руки-на уровне груди.

**4 неделя:** учить прыгать через короткую скакалку двумя ногами. Выполнять правильный замах. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, развивать глазомер. Закреплять умение лазать по гимнастической стене приставным шагом, согласовывая работу рук и ног.

#### Апрель Темы День космонавтика

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни

Задачи: Образовательные: закрепить понятия «космос», «космонавт», «ракета», «планета».

Развивающие: развивать физические качества личности – быстроту, ловкость, выносливость, подвижность;

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза).	Комплекс № 15 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук.	Прыжки в высоту с места h=10-15 см. П	Метание предметов вдаль (попади в цель) расстояние 3,5–6 м. 3		Караси и щука
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – шесть потурецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу – присесть, лечь на живот	Комплекс № 16 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе.	Прыжки через 3–4 предмета – поочередно через каждый (h=10)		Лазание по гимнастической стенке с перелезание одного пролета на другой приставным шагом вправо	ловишки
3	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы).	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-	Комплекс № 15 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики).		Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Расстояние 2–2,5 м.	Лазание по гимнастической стенке с перелезание одного пролета на другой	Лягушка и цапля

			волчьи).					приставным шагом влево.	
4	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом в рассыпную по залу	Комплекс № 16 См. прил. № 2		Прыжки с короткой скакалкой.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2–2,5 м).	Лазание по гимнастической стенке перелезание одного пролета на другой приставным шагом влево.	Кого назвали- тот и ловит

### МАЙ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходьбе по наклонному бревну с взмахом рук над головой, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, прыгать тогда, когда скакалка ударяется об пол. Закреплять умение метать в горизонтальную цель по сигналу воспитателя.

**2 неделя:** закреплять умение ходить по наклонному бревну, сохраняя равновесие и осуществляя поворот на середине. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку, согласовывая работу рук и ног в определенном темпе. Учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

**3 неделя:** учить ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие. Учить метать в вертикальную цель, принимая исп. и осуществляя правильный замах рукой. Продолжать учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

**4 неделя:** учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Учить метать в вертикальную цель, принимая правильное исп. и не разворачивать корпус. Закреплять умение перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.

##### Темы Квест-игра ко Дню Победы для детей

Цель: Формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей.

Задачи: - Познакомить детей с военно-спортивной игрой «Зарница»; развивать физические качества (выносливость, скорость, силу, сноровку, быстроту, координацию движений); - Воспитывать нравственные качества: патриотизм, инициативу, самостоятельность, взаимопомощь, дружбу. День города

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
---	------------------------------------	--------	-----	-----	------------	--------	---------	---------	----------------

1	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!»	Чередование ходьбы в колонне лицом черед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5 м	Комплекс № 17 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках). О	прыжки с короткой скакалкой. П	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.		светофор
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5 м.	Комплекс № 18 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине.	Прыжки с короткой скакалкой. 3		Перелезание через верхнюю планку лесенки стремянки боком и спуск с нее.	Пятнашки
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Чередование ходьбы в колонне лицом перед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3x5 м.	Комплекс № 17 См. прил. № 2	Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через набивные мячи.		Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5–2 м (h центра мишени – 1,5 м).	Перелезание через верхнюю планку лесенки стремянки и спуск с нее.	Мы веселые ребята
4	Повороты на месте направо, налево, переступание м	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость: 20 м. – 6–5, сек., 30 м. – 9–8,5 сек.	Комплекс № 18 См. прил. № 2		Прыжки с короткой скакалкой. 3	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 м (h центра мишени – 1,5 м).	Перелезание через верхнюю планку 3	У медведя во бору

## КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### СЕНТЯБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходьбе по гимнастической скамье, сохраняя равновесие на ограниченной поверхности. Продолжать учить прыгать двумя ногами из обруча в обруч, не разъединяя ног и не наступая на края обруча. Закреплять умение ползать по лесенке-стремлянке с переходом на вертикальную лестницу, координировать работу рук и ног, сохраняя равновесие.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, чередуя ноги и сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах, между предметами не задевая их. Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками (кистями рук), отбивать мяч об пол и ловить двумя руками, не наклоняя туловище вперед.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по гимнастической скамье с предметом в руках, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его кистями рук, не прижимая к груди, в движении. Учить ползать на четвереньках между предметами не сбивая их, координируя движения рук и ног.

**4 неделя:** совершенствовать умение прыгать с мячом, зажатым в коленях, не роняя его. Совершенствовать умение пронести мяч на ракетке, не уронив его на пол. Совершенствовать умение проползать на четвереньках по гимнастической скамье

##### Темы День воспитателя

Цель. Создать у детей радостное настроение.

Задачи: обобщить знания детей о празднике День дошкольного работника. Уточнить представления детей о многообразии профессий в ДОУ.

Воспитывать уважение к старшему поколению.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, равнение на ведущего.	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и вполуприсев	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу.	Комплекс № 1 См. прил. № 2	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, неся большую корзину с «овощами».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		По наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку.	Бездомный заяц
2	Построение в шеренгу, в	Обычная ходьба в	Обычный бег в сочетании с	Комплекс № 2	Ходьба по гимнастическо	Прыжки на двух ногах с	Подбрасывание мяча вверх,		Хитрая лиса

	колонну Построение в шеренгу, в колонну	сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную.	бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	См. прил. № 2	му перешагивая кирпичики (руки на пояс)	продвижения ем вперед, между кеглями змейкой.	вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди.		
<b>3</b>	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Комплекс № 1 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому му буму на носках, в руках вверху гимнастическая палка. 3		Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении). П	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики). О	стоп
<b>4</b>	Перестроение в пары на месте и в движении.	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» (эстафета) – бег с «овощами» до корзины и обратно	Комплекс № 2 См. прил. № 2		«Пингвины с мячом» - эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	«Не урони мяч» - эстафета: на бадминтонной ракетке пронести мяч до ориентира, не уронив его	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастический ой скамейке на четвереньках	стоп

### ОКТАБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходить по веревке, сохраняя правильную осанку и равновесие, укрепляя мышцы ног. Продолжать учить отбивать мяч об пол поочередно правой и левой руками, принимая правильное исп.. Закреплять умение ползать на четвереньках между предметами, не сбивая их, координируя работу рук и ног, учить реагировать на сигнал.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по канату, с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой в движении, соблюдая заданный темп и ритм движения. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом, поднимая одновременно правую ногу и руку.

**3 неделя:** закреплять умение ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Учить перепрыгивать двумя ногами через предметы, не

задевая их, и приземляясь на переднюю часть стопы. Учить лазать по гимнастической стенке, переходя на соседний пролет, учить правильному хвату кисти за рейки.

**4 неделя:** совершенствовать умение ходить по буму, сохраняя равновесие, подлезать в воротники, согласовывая движение рук и ног. Совершенствовать умение прыгать через предметы вверх и в длину, сохраняя равновесие, не разъединяя ног. Совершенствовать умение бегать между предметами, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве

№2	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направлений	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу.	Комплекс № 3 См. прил. № 2	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10–12 м).	Прыжки на одной ноге поочередно – то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах.	Прокатывание обруча друг другу между предметами 3	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	Гуси-гусяти
2	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу.	Бег с поворотом кругом, чередовать с бегом в рассыпную по залу.	Комплекс № 4 См. прил. № 2	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой.	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь 3		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	самолёты
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Комплекс № 3 См. прил. № 2	Ходьба по шнуру змейкой, руки в стороны. 3		Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Хитрая лиса
4	Перестроение	Ходьба	Бег мелким и	Комплекс	«Полоса	Прямой	Прокатывание	Ползание на	зоопарк

из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу.	широким шагом	№ 4 См. прил. № 2	препятствий» - ходьба по буму, подлезании под воротца	галоп.	мяча друг другу двумя и одной рукой. О	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (h скамейки=30-35 см). 3
--	--	---------------	-------------------	---	--------	---	---

## НОЯБРЬ

### Содержание организованной образовательной деятельности

#### Задачи:

**1 неделя:** учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать двумя ногами через предметы боком, ноги держать вместе, приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие. Закреплять умение лазать по гимнастической лестнице, осуществляя правильный хват кистью руки, согласовывая работу рук и ног.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, с приседанием на каждый шаг, укрепляя мышцы ног и развивая функцию равновесия. Закреплять умение перепрыгивать через предметы, двумя и одной ногами, сохраняя равновесие, не опускать ногу на пятку. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролет, правильно выполнять хват кистью руки, координируя движения рук и ног.

**3 неделя:** закреплять умение пробегать по гимнастическому буму сохраняя равновесие и спрыгивая с него на обе полусогнутые ноги. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу в руки, толкать мяч вперед, выпрямляя локтевые суставы. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, способом подтягиваясь на руках, обращать внимание на правильный хват руками.

**4 неделя:** совершенствовать умение ходить по буму на носках, сохраняя равновесие, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивая силу мышц ног, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, не прижимая его к груди, лазать по гимнастической лестнице, координируя работу рук и ног.

#### Темы День отца

Квест-игра: «Секреты Отцов» повышения роли отца в глазах детей.

Цели: формирование представлений о своих родителях (отце), как о значимом, авторитарном представителе семьи; воспитание дружеских отношений в коллективе, способности участвовать в команде

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение в две колонны, повороты на	Обычная ходьба в сочетании с	Бег противходом с ускорением,	Комплекс № 5 См. прил. № 2	Легкий бег по гимнастической скамейкам,	Прямой галоп по кругу, руки	Прокатывание мяча друг другу из		Караси и щука

	месте	ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по буму выпадами	с остановкой по звуковому сигналу.		на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место	за спиной. П	разных исходных положений		
2	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег.	Комплекс № 6 См. прил. № 2	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу. 3	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу	подрезание под препятствие правым и левым боком.	мышеловка
3	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны.	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег, чередуя по сигналу прыжками на одной ноге	Комплекс № 5 См. прил. № 2	Легкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место		Бросание мяча вверх, вниз об поле и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	подрезание под препятствие правым и левым боком.	Горячая картошка
4	Повороты на месте.	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Комплекс № 6 См. прил. № 2	Бег по буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля	Лазание по шведской стенке разноименным способом.	Червячок и яблочко

**ДЕКАБРЬ**

## Содержание организованной образовательной деятельности

### Задачи:

**1 неделя:** обучить ходьбе по доске, сходясь на середине, сохраняя равновесие. Учить расходиться на ограниченном пространстве. Продолжать учить отталкиваться двумя ногами с места и прыгать вверх, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить способом «корзиночка», ударять мяч об пол двумя руками и ловить не ударя мяч об ноги.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по ограниченной поверхности, сходясь и расходясь друг с другом, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать из глубокого приседа, сгибая и выпрямляя ноги в коленях, учить прыгать очень высоко и низко. Закреплять умение бросать и ловить мяч вверх, не прижимая его к груди. Ударять об пол и ловить двумя руками.

**3 неделя:** совершенствовать умение сходить и расходиться на ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Учить лазать по гимнастическому бревну на низких четвереньках, согласовывать работу рук и ног. Учить отбивать мяч об пол одной рукой, не напрягая кисть руки.

**4 неделя:** учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед через предметы, учить не запрыгивать на предмет. Продолжать учить отбивать мяч об пол одной рукой, обращать внимание на работу кисти. Учить проползать в тоннель на низких четвереньках, не задевать предмет спиной.

### Темы «Новогодние приключения»

Цель: преобразование знаний детей о празднике «Новый год» в двигательную деятельность.

Задачи:

-обучать использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях; -способствовать созданию мотива для двигательного акта;

-закреплять навыки выполнения основных движений: ходьбы, бега, метания, прыжков, ползания; -формировать пространственное поле;

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук).	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную.	Комплекс № 7 См. прил № 2	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга.	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями (10х3 р.)	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об поле и ловля его двумя руками несколько раз подряд.	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.	светофор
2	Перестроение	Чередование	Чередование	Комплекс	Ходьба по	Прыжки из		Пролезание	Хитрая

	из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную. «Чья пара быстрее найдет друг друга».	бега в парах в колонне по краям зала с бегом врассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга».	№ 8 См. прил. № 2	доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. П	глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблениями		между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках.	лиса
<b>3</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную. «Чья пара быстрее найдет друг друга».	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Комплекс № 7 См. прил. № 2	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске.		Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд).	Пролезание по гимнастическом у бревна, на низких четвереньках.	поросята
<b>4</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед.	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий	Комплекс № 8 См. прил. № 2		Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд).	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках.	У медведя во бору
<b>ЯНВАРЬ</b>									
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>									
<b>Задачи:</b>									
<b>1неделя:</b> совершенствовать умение перепрыгивать через намеченное расстояние в длину, отталкиваясь двумя ногами. Совершенствовать умение									

метать мяч снизу одной рукой, стараясь сбить кегли. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

**2 неделя:** совершенствовать умение перепрыгивать двумя ногами через веревку, не задевая её. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками не роняя мяч на пол. Учить впрыгивать на препятствие двумя ногами и сохранять равновесие.

**3 неделя:** учить ходьбе по наклонной доске и спускаться с нее, сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель, одной рукой, принимая исходное положение. Учить перелезть через гимнастическую скамью, правильно выполнять хват за скамью.

**4 неделя:** учить прыгать вверх, отталкиваясь двумя ногами, пытаться рукой коснуться предмет на высоте. Продолжать учить метать в горизонтальную цель одной рукой, принимая исп., выполнять замах от плеча. Продолжать учить перелезть через гимнастическое бревно боком, учить правильному хвату рук и работе ног

### Темы Малые Олимпийские игры

Цель проведения Малых Олимпийских игр – повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Выявлять способности и интересы детей. Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение в одну, в три колонны.	Имитационная ходьба лыжника; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу – прыжки на двух ногах.	Бег, высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание, подлезание, наклонная доска – бег на носках).	Комплекс с № 9 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастический ому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой.		Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы.	Лазание по наклонной доске.	Бездомный заяц
2	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Комплекс с № 10 См. прил. № 2		Прыжки в длину с места.	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	Ловишки с мячом

		руки					м.		
3	Перестроение в пар	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальном у сигнала.	Комплекс с № 9 См. прил. № 2	Ходьба по буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (игрушки).	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастическ ий ких скамейке	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м		светофор
4	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу – поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Комплекс с № 10 См. прил. № 2	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя).	«Сумей перепрыгнуть» (прыжки широким шагом по следам).	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» (подлезании правым и левым боком в окошечко гимнастический кой лесенки, не задевая игрушку)	Тише едешь

### ФЕВРАЛЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** учить ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прыжки вверх, касаясь предмета над головой, сгибать ноги в коленях и выпрямлять их при отталкивании вверх. Закреплять умение метать в горизонтальную цель правой и левой руками, принимая и.п., выполнять правильный замах от плеча с выпрямлением руки вперед.

**2 неделя:** закреплять умение бегать и прыгать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать вверх, касаясь предмета рукой и выполнять прыжок вверх с разбега. Учить ползать на четвереньках по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.

**3 неделя:** совершенствовать умение ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие и правильную осанку. Учить прыгать на месте на двух ногах, с зажатым мячом между ногами. Учить не ронять мяч. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками, принимая правильное исп.

**4 неделя:** учить ходить по гимнастической скамье с мячом в руках, поднятыми над головой, принимать правильное исп.. и осанку. Продолжать учить прыгать на двух ногах, с мячом между ногами по кругу, приземляясь на переднюю часть стопы. Продолжать учить бросать мяч из-за головы, принимая исп.. и выталкивать мяч как можно дальше вперед

**Темы День защитника Отечества**

Цель: создание эмоционально положительного настроения у детей и взрослых в процессе совместной деятельности и выполнения спортивных игр и упражнений.

Задачи: -закрепить двигательные умения и навыки дошкольников; - закрепить знания о военных профессиях, боевой технике, особых качествах мужчин, защитников Отечества; -развивать физические качества – скорость, ловкость, быстроту, смелость, силу;

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение в одну, в три колонны.	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение е, лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего.	Комплекс с № 11 См. прил. № 2	Легкий бег по гимнастическому, раскладывая и собирая мелкие предметы. П	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20, 30, 40 см)		Ползание по-пластунски до обозначенного места	Кого назвали тот и ловит
2	Построение шеренгу, перестроение круг.			Комплекс с № 12 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие набивные мячи	Прыжки через «канавы» правым и левом боком с места.	перебрасывая мяча друг другу, стоя лицом друг к другу	Ползание по-пластунски змейкой между предметами (большие кегли).	Горячая картошка
3	Равнение колонне, в в шеренге, перестроение в	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на	Бег изменением темпа по музыкальном	Комплекс с № 11 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастический скамье «домиком»		Прокатывание мяча из исходного положения,	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежкам	Червячок яблочко

	звенья.	носок и пятках со сменой положения рук	у сигнала, бег с захлестывани я ем голени				сидя лицом друг к другу.	и.	
4	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали Расчет н первый, второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носок, пятках высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Комплекс с № 12 См. прил. № 2	Не теряй груз – бег по скамейке с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	Спрыгни точно на намеченное место (прыжки на гимнастическ ой скамейке в обручи)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота» (прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» <sup>2</sup>	пятнашки

### МАРТ

### Содержание организованной образовательной деятельности

#### Задачи:

**1 неделя:** учить ходьбе по гимнастической скамье с палкой на голове, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить прыгать на одной ноге с продвижением вперед, сохраняя равновесие. Закреплять умение бросать мяч двумя и одной руками через веревку.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие с палкой на плечах. Продолжать учить прыгать в глубину, опускаясь на переднюю часть стопы, не наступая на препятствие. Учить лазать по гимнастической стенке, принимать правильное положение и хват руками.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по гимнастическому буму, сохраняя равновесие и выполнять поворот вправо-влево. Учить метать вдаль, принимая исп., и выполняя правильный замах рукой от плеча. Продолжать учить лазать произвольным способом по гимнастической лестнице, учить правильному хвату и спуску.

**4 неделя:** учить прыгать в высоту с места через препятствие, осуществлять сильный толчок ногами. Продолжать учить метать предмет вдаль, принимая исп.. и выпрямлять руку в локтевом суставе, не разворачивая корпус

#### Темы «Пожарные учения»

1. Актуализировать знания детей о профессии пожарного 2. Развивать ловкость, быстроту, активность, умения правильно выполнять

музыкально- ритмические движения 3.Совершенствовать знания детей о правилах пожарной безопасности и поведении при пожаре.									
№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в один круг, в два («На арене цирка»)	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей (с заданием на движение рук – руки в стороны, к плечам, вверх).	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, бег через воротники= 15–20 см	Комплекс с № 13 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи	Прыжки вверх с трехчетырех шагов, стараясь коснуться надувного шара	перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу.	Ползание по-пластунски в сочетании с перебежкам и до ориентира	Тесный дом
2	Перестроение три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с крестным шагом (вперед, вправо, влево) в колонне.	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед.	Комплекс с №14 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической через набивные мячи с хлопками над головой	Перешагиваю набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	.	перебежки
3	Перестроение в колонну, в круг.	Ходьба четыре счета на носках, правым боком, спиной	Бег носках, пронося	Комплекс с № 13 См .прил. № 2		Прыжки: с трех-четырех шагов,	перебрасывание мяча из одной руки в	Из вися на гимнастической стенке	Лягушки болото

		вперед, левым боком, меняя положение рук							
<b>4</b>	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба с Сменой Ведущего по сигналу – прыжки.	Бег змейкой на носках по сигналу – остановка	Комплекс с №14 См. прил. № 2	«Сумей сбить (дети малым мячом стараятся попасть в детей, стоящих на	«Сделай как можно меньше прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	«Попади в обруч» (метание в горизонтально цель мягкими мячами).		вышибалы

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Задачи:**

**1 неделя:** учить ходьбе по наклонному бревну, сохраняя равновесие, учить выполнять различные задания для рук, развивая внимание и координацию движений. Продолжать учить прыгать в высоту с места приземляясь на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие и сгибая ноги в коленных суставах. Закреплять умение метать в цель, развивать глазомер.

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по наклонному бревну, ставить ногу с носка. Закреплять умение перепрыгивать через несколько предметов подряд, не наступая ногами. Учить лазать по гимнастической стене приставным шагом, осуществляя правильный хват руками, и согласовывая работу рук и ног.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по наклонной доске, перешагивая через предметы и сохраняя равновесие. Учить метать в горизонтальную цель правой и лево руками, принимая правильное и.п. Продолжать учить лазать по гимнастической стене, осуществляя правильный хват руками, руки-на уровне груди.

**4 неделя:** учить прыгать через короткую скакалку двумя ногами. Выполнять правильный замах. Закреплять умение метать в горизонтальную цель, развивать глазомер. Закреплять умение лазать по гимнастической стене приставным шагом, согласовывая работу рук и ног

**Темы День космонавтика**

Цель: обобщить и закрепить знания детей о космосе, планетах солнечной системы

**Задачи:**

-развивать любознательность, память, мышление; -активизировать словарный запас по теме "Космос"; -способствовать развитию интересе к изучению космоса; - обучать играть в командные игры; - создать атмосферу праздника

№	Строевые	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижны
---	----------	--------	-----	-----	------------	--------	---------	---------	----------

	упражнения и перестроения								е игры
1	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении.	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту скамейка	Комплекс №15 См. прил. № 2	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке		Перебрасывал малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске	«Выход в космос» - пролезание в обруч правым и левым боком.	Бездомный заяц
2	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед.	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	Комплекс №16 См. прил. № 2	Прыжки на двух ногах по гимнастической через кирпичики.		Прокатывание мячей из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м.	Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см	Кто быстрее
3	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному.	Ходьба с притопами, прихлопами	Бег подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс	Комплекс №15 См. прил. № 2	на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие		Прокатывание мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в стороны	перебежки
4	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменой	Бег длинной змейкой, по сигналу – бег враспынную.	Комплекс №16 См. прил. № 2	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая	«Пронеси волан и не урони» - быстрая		Тише едешь

		ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой			на одной ноге	набивные мячи до ориентира	ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан		
--	--	---	--	--	---------------	----------------------------	--	--	--

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Задачи:**

- 1 неделя:** учить ходьбе по наклонному бревну с взмахом рук над головой, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, прыгать тогда, когда скакалка ударяется об пол. Закреплять умение метать в горизонтальную цель по сигналу воспитателя.
- 2 неделя:** закреплять умение ходить по наклонному бревну, сохраняя равновесие и осуществляя поворот на середине. Закреплять умение прыгать через короткую скакалку, согласовывая работу рук и ног в определенном темпе. Учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.
- 3 неделя:** учить ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие. Учить метать в вертикальную цель, принимая и.п. и осуществляя правильный замах рукой. Продолжать учить перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног.
- 4 неделя:** учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Учить метать в вертикальную цель, принимая правильное и.п и не разворачивать корпус. Закреплять умение перелезть боком через верхнюю планку лесенки-стремянки, координируя работу рук и ног

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Равнение по ориентиру, команды: «Равняйсь!», «Смирно!»	Ходьба на полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3x5 м	Комплекс № 17 См. прил. № 2	Ходьба по наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках). О	Прыжки с короткой скакалкой. П	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.		светофор
2	Равнение по ориентиру, команды:	Чередование ходьбы в колонне	Челночный бег 3x5 м	Комплекс № 18 См. прил.	Ходьба по наклонному бревну с	Прыжки с короткой скакалкой. 3		Перелезание через верхнюю	стоп

	«Равняйся!», «Смирно!»	лицом вперед с ходьбой спиной вперед.		.№ 2	поворотом вокруг себя на середине.			планку лесенки стремянки боком и спуск с нее.	
<b>3</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Челночный бег 3x5 м	Комплекс № 17 См. прил. № 2	Ходьба по горизонтально му бревну, перешагивая через набивные мячи.	Прыжки в длину с разбега на гимнастическ ий мат.	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5–2 м (h центра мишени – 1,5 м).	Перелезание через верхнюю планку лесенки стремянки и спуск с нее.	Мы веселые ребята
<b>4</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по три + размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	колонне в чередовании с ползанием на средних Бег в быстром темпе на скорость: 20 м. – 6–5,5 сек., 30 м. – 9–8,5 сек	Комплекс № 18 См. прил. № 2		Прыжки в длину с места.	Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5–2 м (h центра мишени – 1,5 м).	Перелезание через верхнюю планку	У медведя во бору

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

*Содержание организованной образовательной деятельности*

**Задачи:**

**1 неделя:** учить ходьбе по гимнастической скамье боком, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить прыгать на двух ногах с

продвижением вперед, пружиня ногами в коленных суставах и опускаясь на переднюю часть стопы. Закреплять умение проползать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, соблюдая определённую последовательность в движении (нога, голова, вторая нога).

**2 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье с носка, одновременно поднимая мяч в разные и.п., сохраняя при этом равновесие. Закреплять умение прыгать на двух ногах с мячом, зажатым между ногами, прыгать на носках, сохраняя правильную осанку. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками, принимая и.п., развивать силу мышц рук.

**3 неделя:** продолжать ходьбу по гимнастической скамье, перешагивая мячи, сохраняя правильную осанку и равновесие. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу, способом снизу и ловить его двумя руками, не прижимая руки к груди. Учить ползать по гимнастической скамье на высоких четвереньках, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

**4 неделя:** совершенствовать умение бегать на носках по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; умение перепрыгивать обеими ногами через предметы разной высоты, не наступая на них и приземляясь на переднюю часть стопы. Совершенствовать умение бросать мяч от груди, принимая правильное исп., мяч выталкивать от груди-локти в стороны. Развивать точность и глазомер. Совершенствовать умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола, координируя свои движения и сохраняя равновесие.

#### Темы День воспитателя

Цель. Создать у детей радостное настроение.

Задачи: обобщить знания детей о празднике День дошкольного работника. Уточнить представления детей о многообразии профессий в ДОУ.

Воспитывать уважение к старшему поколению.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне	ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего	Комплекс с №1 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастический боком, приставным шагом, руки за голову.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.		Пролезание в обруч правым и левым боком.	Бездомный заяц

2	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическом шагом – мяч вперед, ходьба на носках – мяч за голову.	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	Комплекс с №2 См. прил. № 2	Ходьба гимнастический шаг по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	Прыжки с мячом между кеглями – мяч зажат между колен. 3	Перебрасыва в мяч через сетку двумя руками из-за головы. 0		Хитрая лиса
3	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено».	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы,	Бег на носках, с захлестывав голени, с изменением темпа, высоко поднимая	Комплекс с №1 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастический перешагивая мячи. 3		Перебрасыва в мяч друг другу способом снизу, с расстояния 3 м.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастическая скамейке.	
4	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы	Бег на носках, с захлестывав голени, с изменением темпа, высоко поднимая	Комплекс с №2 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая мячи.		перебрасывая мяча друг другу способом снизу, с расстояния 3 м.	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.	пятнашки и

### ОКТАБРЬ

#### *Содержание организованной образовательной деятельности*

##### Задачи:

**1 неделя:** учить прыгать вверх из глубокого приседа, развивая силу мышц ног. Закреплять умение перебрасывать мяч в парах из разных и.п., принимая правильное яп. и ловить мяч двумя руками не прижимая его к груди. Продолжать учить ползать по наклонной доске вверх и вниз, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

**2 неделя:** учить вису на прямых руках на гимнастической лестнице, поднимая прямые ноги и развивать силу мышц рук и брюшного пресса.

**3 неделя:** учить ходьбе по гимнастической скамье с махом ноги в сторону-вверх, сохраняя равновесие. Учить прыгать на месте из глубоко приседа, мягко приземляясь на переднюю часть стопы, пружиня ногами в коленных суставах. Продолжать учить лазать по гимнастической скамье, с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие и координируя работу рук и ног.

**4 неделя:** совершенствовать умение бегать по гимнастическому буму, развивая скорость, ловкость и сохраняя равновесие; перепрыгивать через гимнастическую скамью без помощи рук, отталкиваясь двумя ногами и выполняя энергичный замах руками; вести мяч ногой между предметами, развивая ловкость и быстроту; пролезать в обруч, развивая координацию движений.

### Темы День Матери

Цель:

формирование у детей уважительного отношения к маме, умения выразить ей свою любовь словами и действиями.

Задачи: показать детям значение мамы в их жизни. Развивать интерес ребёнка к своим близким, способствовать укреплению семейных отношений.

Развивать творческие способности, умение выступать перед зрителями.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1		Ходьба в колонне по одному, н смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики)а сигнал – смена направления. Ходьба через предметы (кирпичики)	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу – бег через предметы	Комплекс с №3 См. прил. № 2		Прыжки вверх из глубокого приседа продвигаясь вперед.	перебрасывая мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу. 3	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске.	Охотники и обезьяны
2		Ходьба гимнастический шагом, с притопом, приставной шаг	Бег на носках, с захлёстывав голени назад, подскоком, боковым	Комплекс с №4 См. прил. № 2				На гимнастике принять исходное положение,	

		с приседанием.	галопом					разведение	
3	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках.	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу – смена направления движения.	Комплекс с №3 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20 см П		Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке (кирпичики)	Тесный дом
4	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на высоких четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроения в пары	Комплекс с №4 См. прил. № 2	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках по гимнастической скамье	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку. H=10 см	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглей, змейкой.	«Проползи и не задень» (пролезание под воротца, h=40-50 см.)	Пятнашки и мячом

### НОЯБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

##### Задачи:

**1 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье с махом ноги в сторону-вверх, сохраняя равновесие. Закреплять умение прыгать из глубокого приседа с продвижением вперед, мягко приземляясь на переднюю часть стопы и сохраняя равновесие. Учить отбивать мяч правой и левой руками, не напрягая кисть руки и соблюдая определенный ритм движения.

**2 неделя:** учить выполнять «ласточку», стоя на полу, сохраняя равновесие и правильную осанку, не наклоняя голову вниз. Совершенствовать умение выполнять прыжки из глубокого приседа, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать учить отбивать мяч одной рукой в движении, вести мяч перед собой, не задевая ног, сохраняя определенный ритм движения.

**3 неделя:** закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и правильную осанку, приседая на середине скамьи. Совершенствовать умение ведения мяча одной рукой со сменой темпа и направления. Учить ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках, ноги вместе.

**4 неделя:** совершенствовать умение перетягивать друг друга за линию, развивая силу мышц ног и рук. Совершенствовать скоростные качества и ловкость

**Темы День отца Квест-игра: «Секреты Отцов»**

повышения роли отца в глазах детей.

Цели: формирование представлений о своих родителях (отце), как о значимом, авторитарном представителе семьи; воспитание дружеских отношений в коллективе, способности участвовать в команде

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.	Комплекс №5 См. прил. № 2	Упражнение «Ласточка»	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед. С	Работа с мячом одной рукой в движении. П		мышеловка
2	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба с ритмичным и хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Комплекс №6 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед. 3	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед. С	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег. С		Горячая картошка
3	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении.	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба в рассыпную	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу – бег и ходьба в рассыпную	Комплекс №5 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому с лентами, выполняя приседания на середине бума, руки с лентами вперед. 3		Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег. С	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами. О	Горячая картошка

4	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки.	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Комплекс №6 См .прил. № 2	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)		«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» обручем).		стоп
---	---	--	--	---------------------------	---	--	--	--	------

### ДЕКАБРЬ

#### *Содержание организованной образовательной деятельности*

##### Задачи:

**1 неделя:** совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и правильную осанку. Продолжать учить вести мяч одной рукой в разном темпе и со сменой направления. Учить реагировать на сигнал. Учить лазать по гимнастической скамье на спине с помощью рук и ног, учить правильному хвату руками за скамью.

**2 неделя:** учить перепрыгивать через набивные мячи с продвижением вперед, энергично отталкиваясь ногами и выполняя взмах руками. Продолжать вести мяч одной рукой, правильно работать кистью руки. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе поочередно хватаясь руками за скамью.

**3 неделя:** продолжать учить прыгать с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя, сохраняя равновесие и развивая силу мышц ног. Закреплять умение ведения мяча в движении, отбивая мяч одной рукой. Учить ползать по – пластунски, координируя работу рук и ног.

**4 неделя:** совершенствовать бросать мяч от груди в цель; вести шайбу клюшкой между предметами змейкой; ударять по мячу ногой об стену; ловить мяч ракеткой, развивая предметную ловкость

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу.	Чередование бега змейкой в колонне, с бегом враспынную с остановкой на сигнал	Комплекс с №7 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом по середине.		Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу. О	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкивая	Хитрая лиса

								сь ногами.	
2	Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу с крестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой.	Комплекс с №8 См. прил. № 2		Прыжки через 8–10 набивных мячей, последователь но через каждый, в плотной группировке.	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег. П	Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующий перехватом рук (правая, левая).	Поросята бой
3	Перестроение в два круга, в две шеренги.	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Комплекс с №7 См .прил. № 2		Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед. П	Ведение мяча разными способами между предметов и (кегли), по сигналу – бег с мячом на исходную позицию.	Ползание по-пластунски ориентира.	Бой снежкам
4	Перестроение в колонну по два, по три в движении.	Ходьба гимнастическая им шагом чередуя с ходьбой в полуприсед	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками	Комплекс с №8 См. прил. № 2	«Бросок мяча в корзину» «Проведи шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы» «Ударь по мячу» (прием отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороной стопы) «Подбрось и поймай мяч ракеткой» (настольный теннис) «Угадай спортивный снаряд по описанию» (игра малой активности).				

### **ЯНВАРЬ**

#### **Содержание организованной образовательной деятельности**

##### **Задачи:**

**Неделя:** учить ходьбе по гимнастическому буму, сохраняя равновесие, учить повороту на бревне вокруг себя. Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, с мячом, зажатым между колен. Продолжать учить ползать по –пластунски, координируя работу рук и ног, толкая перед собой мяч.

**2 неделя:** совершенствовать умение прыгать через обруч на месте и с продвижением вперед, развивая силу мышц ног, сохраняя равновесие и приземляясь на переднюю часть стопы. Учить лазать по гимнастической лестнице чередующимся шагом, выполняя, правильный хват за рейку, и координируя работу рук и ног.

**3 неделя:** продолжать учить бегать по гимнастической скамье с предметом в руках, сохраняя равновесие. Учить метать правой и левой руками в вертикальную цель., принимать и.п., выполнять замах от плеча. Продолжать учить подлезать под палку, ползая по-пластунски, координируя работу рук и ног.

**4 неделя:** совершенствовать умение бросать мяч в корзину от плеча, вести шайбу между предметами, отбирать мяч у противника развивая ловкость, ловить мяч на ракетку, отбив от пола, развивая предметную ловкость

#### Темы «Пожарные учения»

1.Актуализировать знания детей о профессии пожарного

2.Развивать ловкость, быстроту, активность, умения правильно выполнять музыкально- ритмические движения

3.Совершенствовать знания детей о правилах пожарной безопасности и поведении при пожаре.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Расчет на первый, второй и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодоления препятствий (воротники, плоские цветы)	Комплекс №9 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя. О	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед. З		Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч. П	Али-баба
2	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету.	Ходьба с ритмичным притопыванием, прихлопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колено.	См. прил. № 4 «разноцветная игра» См. прил.	Аэробика	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи.		Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом.	Ловишки с мячом
3	Перестроение в две, три	Ходьба с обручем в	Обычный бег с обручем в	См. прил. № 4 С	Легкий бег на носках с		Метание малого мяча	Ползание по-	Кто ловчее

	колонны через середину зала.	руках, по сигналу смена положения рук	руках чередовать с бегом сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя.	обручами. «Хула-хуп» См. прил.	обручем в руках по гимнастическое, сохраняя равновесие.		в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м).	пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м.) 3	на скамейке
<b>4</b>	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом змейкой.	Комплекс №10 См. прил. № 2	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол) «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей) «Отбери мяч у противника ногой» (футбол) «Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола» «Опиши свой любимый снаряд».				

### **ФЕВРАЛЬ**

#### ***Содержание организованной образовательной деятельности***

##### **Задачи:**

**1 неделя:** закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие с перешагиванием через предметы. Учить прыгать через короткую скакалку, на двух и одной ногах, выполнять прыжок вверх только при ударе скакалки об пол. Продолжать учить метать в вертикальную цель по сигналу принимая яп.. Совершенствовать умение ползать по-пластунски, координируя работу рук и ног, не поднимая голову вверх.

**2 неделя:** учить вису на гимнастической лестнице, согнув ноги. Учить правильному хвату за рейки, развивать силу мышц рук. Продолжать учить прыгать через короткую скакалку, сохраняя определенный ритм движения.

**3 неделя:** совершенствовать умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя равновесие и расходясь на бревне. Закреплять умение прыгать через скакалку, в определенном темпе. Закреплять умение метать мяч в цель, выполняя правильный замах от плеча. Учить подлезать под дугу, координируя работу рук и ног, не касаясь спиной.

**4 неделя:** сохранять равновесие при беге по гимнастическому бревну, при спрыгивании приземляться на обе полусогнутые ноги, совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку, координируя работу рук и ног, отбивать волан на месте, развивая ловкость, лазать по гимнастической лестнице до ориентира и спуск вниз.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево.	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку.	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Комплекс №11 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием веревку сложенную вдвое	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способам и (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге).	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Ползание по-пластунски, чередуя с бегом до ориентира	Сковорода
2	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху – под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка.	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Комплекс №12 См. прил. № 2	вис согнувшись	Прыжки через короткую скакалку.			Платочек
3	Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Комплекс №11 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу.	Прыжки через короткую скакалку 3	Метание малого мяча в цель произвольным способом.	подлезании под дугу h=40-50 см.	Два мороза

4	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга.	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед.	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег.	Комплекс №12 См .прил. № 2	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок на обозначенное место	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира , прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно.	Эстафета «Достань флажок» - лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	Мы веселые ребята
---	---	--	---	----------------------------	---	---	---	---	-------------------

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Задачи:**

- 1 неделя:** продолжать учить отбивать волан на месте, отбивая его от ракетки. Продолжать учить подлезать под дугу правым и левым боком.
- 2 неделя:** совершенствовать умение перепрыгивать через предметы с продвижением вперед, сохраняя равновесие, приземляясь на переднюю часть стопы. Учить выполнять стойку на лопатках, выпрямляя ноги как можно выше. Продолжать учить лазать по лестнице, произвольным способом, координируя работу рук и ног.
- 3 неделя:** продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя хлопок под коленом и сохраняя при этом равновесие. Спрыгивать на мягкое покрытие на обе полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение подлезать правым и левым боком, чередуя правое и левое плечо.
- 4 неделя:** совершенствовать умение удерживать мяч на ракетке, не роняя его в движении. Выполнять имитационные движения, ударять по волану, стоя в парах, развивая предметную ловкость.

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Самостоятельно строится в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании другими видами движений	Комплекс № 13 См. прил.№2			Отбить ракеткой (3–5 раз)волан, стоя на месте, правой рукой	подлезании под дугу правым. Левым боком	

			(прыжки, остановка присед)				и левой. П		
2	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба С крестным шагом , перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – Прыжок вверх с поворотом кругом	Комплекс № 14 См. прил.№2	Прыжки через Бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперед.	Элементы акробатики выполнение стойки на лопатках «березка»		подлезании под дугу правым. Левым боком	выбивало
3	Перестроение из одной шеренги в две. Три. Расчет на первый, второй, третий.	Ходьба на высоких четвереньках. Высоко поднимая колено, спиной вперед.	Обычный бег, Спиной вперед змейкой, по сигналу – смена ведущего	Комплекс № 13 См. прил.№2	Ходьба по скамейке, высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега. Внимание на приземление		Подлезании под несколько предметов в группировке правым левым боком	
4	Размыкание и смыкание вправо, влево приставками	Ходьба на носках, пятках по сигналу присесть и сгруппироваться	Бег на Носках широким и коротким шагом	Комплекс № 14 См. прил.№2	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира) «Движение без волана, имитируя удары справа, слева» «Удары сверху через сетку» (работая в парах)				

### **АПРЕЛЬ**

#### ***Содержание организованной образовательной деятельности***

Задачи:

1 неделя: закреплять умение ходить по гимнастической скамье, правым и левым боком, сохраняя равновесие. Продолжать учить выполнять прыжок в длину с разбега, толкаясь одной ногой. Учить вису на шведской стене, выполняя правильный хват руками.

2 неделя: учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Продолжать учить вису на гимнастической стене, держа прямой угол ногами, укрепляя мышцы пресса.

**3 неделя:** закреплять умение прыгать с разбега в длину, приземляясь на обе полусогнутые ноги. Совершенствовать умение выполнять вис на прямых руках, держать ноги под прямым углом.

**4неделя:** совершенствовать умение прыгать по гимнастической скамье, сохраняя равновесие. Выполнять ведение мяча двумя руками в движении.

### Темы День космонавтика

Цель: обобщить и закрепить знания детей о космосе, планетах солнечной системы

**Задачи:**

-развивать любознательность, память, мышление; -активизировать словарный запас по теме "Космос"; -способствовать развитию интересе к изучению космоса; - обучать играть в командные игры; - создать атмосферу праздника

№	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями . по музыкальному сигналу остановка лечь на пол	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу остановка	Комплекс с №15 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед вверх	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок		Из вися на,	Тише едешь
2	Повороты направо, налево прыжком на	Ходьба в глубоком присаде, крестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Комплекс с №16 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить «Ласточку» соскок на мягкое покрытие				Штендер
3	Расчет на первый,	Ходьба парами на носках,	Бег в преодоления	Комплекс с №15 См.		Прыжки в длину с разбега.			Волк во рву

	второй, перестроение в две шеренги	гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой руки	Препятствий Скамейка Прыжки скамейка, бег на носках	прил. № 2					
4	Перестроение из одной шеренги в один два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх в стороны), с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий, скамейка-прыжки; со скамейки – бег на носках	Комплекс с №16 См. прил. № 2	Эстафета «Прыжки по на двух ногах с продвижением вперед»	Эстафета Отбивание мяча в движении до ориентира – двумя руками			Ловушка с мячом
<b>МАЙ</b>									
<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>									
<b>Задачи:</b>									
<p><b>1 неделя:</b> продолжать учить ходьбе по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Учить прыгать в высоту с разбега, толкаясь одной ногой, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p><b>2 неделя:</b> закреплять умение ходить по гимнастической скамье, выполняя «ласточку» на середине скамьи, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p><b>3 неделя:</b> продолжать учить прыгать в высоту с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги, сохраняя равновесие. Учить перебрасывать мяч через сетку двумя руками.</p> <p><b>4 неделя:</b> учить прыгать на одной ноге, через предметы, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамье, на животе, подтягиваясь на руках</p>									
<b>Темы День Победы Квест-игра ко Дню Победы для детей</b>									
Цель: Формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей.									
<b>Задачи:</b>									
- Познакомить детей с военно-спортивной игрой «Зарница»; -Развивать физические качества (выносливость, скорость, силу, сноровку, быстроту, координацию движений); -Воспитывать нравственные качества: патриотизм, самостоятельность, взаимопомощь, дружбу. День города									
№	Строевые упражнения и	ходьба	бег	ОРУ	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры

	перестроения								
1	Самостоятельное построение в круг.	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направлений я.	Обычный бег чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу – найти себе пару	Комплекс №16 См. прил.№ 2	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку». П	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие h=30			Кого назвали тот и ловит
2	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали.	Ходьба с крестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег чередовании с ходьбой по диагонали	Комплекс №17 См. прил. № 2	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку».	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие.			светофор
3	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной	Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали	Комплекс №16 См. прил. № 2		Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие. 3	Работа с мячом в парах,.		Весёлый мяч
4	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу – смена направления	Комплекс №17 См. прил. № 2		Прыжки по гимнастическому на одной ноге через цветные кирпичики.		Лазание по гимнастический скамье на животе (развитие силы).	Тесный дом



### 2.3 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

<p style="text-align: center;">Методы физического развития</p>	<p><b>Наглядные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, Использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</li> <li>▪ Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)</li> <li>▪ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь взрослого)</li> </ul> <p><b>Словесные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Объяснения, пояснения, указания</li> <li>▪ Подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>▪ Вопросы к детям</li> <li>▪ Образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>▪ Словесная инструкция</li> </ul> <p><b>Практические</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ без изменения и с изменениями</li> <li>▪ проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>▪ проведение упражнений соревновательной форме</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Средства физического развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Двигательная активность, занятия физкультурой</li> <li>▪ Эколого-природные факторы</li> <li>▪ (солнце, воздух, вода)</li> </ul> <p>Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>
<p style="text-align: center;">Формы физического развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ закаливающие процедуры</li> <li>▪ утренняя гимнастика</li> <li>▪ подвижные игры</li> <li>▪ корригирующая гимнастика</li> <li>▪ физкультминутки</li> <li>▪ физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>▪ спортивные игры,</li> <li>▪ развлечения, праздники и соревнования</li> <li>▪ музыкальные занятия самостоятельная</li> <li>▪ двигательно-игровая деятельность детей</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Формы и приемы</p>	<p style="text-align: center;">4–5 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивающая игровая деятельность;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- досуги, дни здоровья;</li> <li>- игровые беседы с элементами движений;</li> <li>- разные виды гимнастик;</li> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- физминутки, динамические паузы;</li> <li>- рассматривание иллюстраций;</li> <li>- двигательная активность в течение дня.</li> </ul>

	5–6 лет	- развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик;
		- закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.
	6–7 лет	- развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.
<b>Формы организации двигательной деятельности</b>		
<p><b>каждая из которых отражает свои цели и задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),</li> <li>▪ тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),</li> <li>▪ игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),</li> <li>▪ сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),</li> </ul> <p>с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т. п.), по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).</p> <p>Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы улучшается материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.</p>		

### **2.3.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.**

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Образовательной программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648–20 и СанПиН 1.2.3685–21.

<b>Образовательные технологии</b>		
	Дистанционные образовательные технологии индивидуального сопровождения семей	
	Технологии индивидуального сопровождения детей с ОВЗ в условиях вариативности моделей совместного образования	
	Технологии альтернативной дополнительной коммуникации для формирования единого коммуникационного пространства для детей с вербальной и невербальной речью	
	Технологии развивающего обучения	
	Игровые технологии	
	Технологии исследовательской деятельности	
	Здоровьесозидающие и здоровьесберегающие технологии	
<b>Организационные технологии</b>		
	Технологии совместного (интегративного / инклюзивного) образования	
	Технологии универсального дизайна	
<b>Методы, используемые при организации воспитания и обучения</b>		
	<b>ВОСПИТАНИЕ</b>	<b>ОБУЧЕНИЕ</b>
<b>1</b>	методы организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы)	1 традиционные методы (словесные, наглядные, практические)
		2 методы, в основе которых положен характер познавательной деятельности детей
<b>2</b>	методы осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример)	3 информационно-рецептивный метод: действия ребенка с объектом изучения организуются по представляемой информации (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение)
<b>3</b>	методы мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы)	4 репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)
		5 метод проблемного изложения представляет собой постановку

			проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений
		6	эвристический метод: (частично поисковая) проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)
		7	исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование)
8	метод проектов широко применяется для решения задач воспитания и обучения, способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое		
<b>Средства для реализации Программы, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов</b>			
1	демонстрационные и раздаточные		
2	визуальные, аудиальные, аудиовизуальные		
3	естественные и искусственные		
4	реальные и виртуальные		
<b>Средства, используемые для развития следующих видов деятельности детей</b>			
<b>вид деятельности</b>		<b>предлагаемое оборудование</b>	
двигательная		оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и друга	
предметная		образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое	
игровая		игры, игрушки, игровое оборудование и другое	
коммуникативная		дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое	
познавательно исследовательская		натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое)	
экспериментирование			
чтение художественной литературы		книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал	
трудовая		оборудование и инвентарь для всех видов труда	
продуктивная		оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования	

музыкальная	детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое
-------------	--

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

#### **Традиционно различаются три группы методов:**

**Наглядные методы**, к которым относятся: - имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т. д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения. Вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое. К **практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

**Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют

нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

**Естественные силы** природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности. Повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

**Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:**

- Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.
- Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
- Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.
- Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и

внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### **2.4 Особенности образовательной деятельности и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.

Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах делать выводы. Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу.

Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Педагог широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности. Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

##### **2.4.1 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

###### **Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;

- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты; | устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки;
- для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям. Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной формой реализации Программы.

**Организованными формами работы являются:**

| разные виды непрерывно образовательной деятельности по физической культуре; их можно разделить на:

- 1) традиционные;
  - 2) игровые (на основе подвижных игр);
  - 3) сюжетные,
  - 4) тематические (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).
  - 5) комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования)
  - 6) по интересам, по выбору детей (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т. д.)
  - 7) учебно-тренировочные, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
  - активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
  - самостоятельная двигательная деятельность детей;
  - занятия в семье.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.5. Интеграция с другими образовательными областями**

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» (тематический блок «Физическая культура») с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие.

#### **Интеграция тематического блока «Физическая культура»**

#### **ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

##### **Социально-коммуникативное развитие**

- Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.
- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.
- Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.

##### **Познавательное развитие**

- Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.
- Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.
- Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т. д.). -
- Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
- Воспитание интереса к совместным подвижным играм.
- Воспитание стремления организовывать игры- эстафеты, игры- соревнования и участвовать в них.
- Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.
- Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.

## Речевое развитие

- Формирование диалогической речи.
- Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.
- Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.
- Формирование умения словесно описывать свое
- самочувствие - Формирование умения координировать речь с движением.

## Художественно – эстетическое развитие

- Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.
- Формирование умения сочетать движения с музыкой. Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений
- Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.
- Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.
- Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.

## 2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы

### Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - создание психологически комфортного климата в ДОУ;
  - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - лично-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - диагностика и коррекция развития детей;
  - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни: развитие представлений и навыков здорового образа жизни воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

<b>Комплексная система физкультурно оздоровительной работы</b>	
<b>Блоки физкультурно оздоровительной работы</b>	Содержание физкультурно оздоровительной работы
<b>Создание условий для двигательной активности</b>	Режим гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
<b>Система двигательной активности</b>	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года

	<p>Физкультминутки во время совместной деятельности</p> <p>Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие»</p> <p>Двигательная активность на прогулке</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения</p>
<b>Система закаливания в режимных моментах:</b>	<p>Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</p> <p>утренняя гимнастика</p> <p>Облегченная форма одежды;</p> <p>Сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</p> <p>Солнечные ванны (в летнее время);</p> <p>Обширное умывание</p>
<b>Организация рационального питания</b>	<p>Замена продуктов для детей аллергиков</p> <p>Питьевой режим</p>
<b>Педагогическая диагностика</b>	<p>Диагностика уровня физического развития;</p> <p>диспансеризация детей детской поликлиникой;</p> <p>диагностика развития ребенка;</p> <p>обследование логопедом</p>
<b>Профилактические мероприятия (под наблюдением)</b>	<p>Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия);</p> <p>Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)</p>

<i><b>Двигательный режим</b></i>			
<b>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</b>			
<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Физиологическая и воспитательная задачи</b>	<b>Необходимые условия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Движение вовремя бодрствования</b>	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
<b>Подвижные игры</b>	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	Знание правил игры	Воспитатели Групп Инструктор ФК
<b>Движения под музыку</b>	Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный Руководитель
<b>Утренняя гимнастика или гимнастика</b>	Стремление сделать более физиологичным и психологически	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна наличие в	Воспитатели групп Инструктор ФК

<b>после сна</b>	комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	группе места для проведения гимнастики	
<b>Модель двигательного режима</b>			
<b>Вид деятельности</b>		<b>Периодичность и продолжительность</b>	
Подвижные игры		Ежедневно 5–7 мин	
Утренняя гимнастика		Ежедневно 5–7 мин	
Физкультминутки		3–5 мин.	
Музыкально ритмические движения.		НОД по музыкальному развитию 20;25;30 мин	
Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию		3 раза в неделю 25 30 мин	
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы		Ежедневно не менее двух игр по 5 7 мин.	
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика		Ежедневно до 5 мин.	
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика		Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 5 мин.	
Физкультурный досуг		1 раз в месяц в каждой возрастной группе	
Спортивный праздник		2 4 раза в год в каждой возрастной группе	
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня		Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.	

### Оздоровительные и здоровьесберегающие образовательные технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответств.
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
<b>Динамические паузы</b>	Во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели, специалисты
<b>Релаксация</b>	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать Спокойную Классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, специалисты

<b>Адаптационная гимнастика</b>	В спальне или в Групповом помещении, после сна	Используются: литературное и музыкальное сопровождение	Воспитатели, специалисты
<b>Гимнастика пальчиковая</b>	Индивидуально, либо подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели, специалисты
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется использовать Наглядный материал, показ педагога	Воспитатели, специалисты
<b>Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели, специалисты
<b>Гимнастика корригирующая</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, специалисты
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Коммуникативные игры</b>	1–2 раза в неделю по 30 мин	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и	Воспитатели, специалисты
<b>Занятия из серии «Здоровье»</b>	1 раз в неделю по 30 мин.	Включены в сетку занятий познавательного цикла	Воспитатели, инструктор по физической культуре

## 2.7. Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения

### Взаимодействие с медицинскими работниками

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору со СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №27». Адмиралтейского района.

**Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:**

✓ Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач/ медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.

- ✓Профилактика заболеваний.
- ✓Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.
- ✓Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.
- ✓Осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
- ✓Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

#### **Взаимодействие с воспитателями групп**

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;

✓оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т. д.).

✓планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

✓разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

✓совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

✓Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

#### **Работа по взаимодействию с педагогами на 2024–2025учебный год**

Месяц	Содержание
<b>Сентябрь</b>	<p>Помощь в оформлении зала и в проведение интеллектуально - спортивной игры</p> <p>Консультация «Техника безопасности детей на физкультурном занятии» (средняя группа).</p> <p>Диагностика физического развития детей по физической культуре (все)</p> <p>Организация регистрации воспитанников на сайте ГТО, сбор УИНа и оформлении заявки для сдачи норм ГТО (воспитатели подготовительных групп)</p>
<b>Октябрь</b>	<p>Помощь в проведении беговой эстафеты «Здравствуй, осень золотая!»</p> <p>Познакомить воспитателей с результатами диагностики воспитанников</p> <p>Консультация «Создание в группе условий для организации двигательной деятельности»</p> <p>Помощь в проведении анкетирования родителей.</p> <p>Помощь в формировании команды для игры «Знатоки спорта»</p> <p>Помощь в проведении игры «Знатоки спорта»</p>

	Помощь в проведении досугов
<b>Ноябрь</b>	Совместно с воспитателями (средней группы) подготовить и провести досуг «Мяч помощник нам в игре, ты бери его везде» Помощь в подготовке и проведении «Первые старты» и «Спортивные звездочки» Создание физкультурно-оздоровительной среды в группе
<b>декабрь</b>	Помощь в подготовке и проведении шашечного турнира среди детей подготовительных групп Помощь в проведении спортивных игр «Хозяин горы» и «Взятие крепости» Совместное оформление наглядной информации - рекомендации «Снежные забавы с детьми»
<b>Январь</b>	Консультация по проведению недели здоровья «Здоровым быть – здорово!» Совместное оформление фотовыставки о здоровом образе жизни «Как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь!»
<b>Февраль</b>	Обсуждение сценариев к 23 февраля и помощь в проведении и подготовке к праздникам Совместная подготовка к Масленице (консультация подбора игр и аттракционов).
<b>Март</b>	Викторина для воспитателей «О здоровье и спорте всерьез и не очень»
<b>Апрель</b>	Помощь в проведении досугов «Путешествие на ракете», «Космические старты» и совместного досуга детей и родителей «Веселая скакалка». Сопровождение детей на районные соревнования по мини- фестивалю «Озорной мяч»
<b>Май</b>	Помощь в проведении беговой эстафеты и фигурной маршировке «Мы помним, мы гордимся» Сопровождение на городские соревнования по легкой атлетике Помощь в подготовке и проведении спортивного праздника «С физкультурой дружим мы!» и «Физкульт-Ура!»
	<b>Индивидуальные консультации в течение года</b>

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, являются:

- ✓ оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- ✓ совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- ✓ разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой

ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

По рекомендации учителя-логопеда на занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений, на развитие мелкой моторики. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т. д.), предлагают использовать на занятиях в качестве закрепления. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

## **2.8. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Ведущие цели взаимодействия ДООУ с семьей – создание условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания. Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

### **Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников**

консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми.

Работа с родителями (законными представителями) воспитанников ведется постоянно и ставит перед собой решение **следующих задач:**

Формирование психолого-педагогических знаний родителей;

- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т. д.

### **Перспективный план работы инструктора по физической культуре с семьями воспитанников ДООУ на 2024–20245 уч. г.**

<b>Месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>IX-2024</b>	Тематическая мероприятия «День знаний» Родительское собрание № 1(выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Участие в родительских собраниях

<b>X-2024</b>	Спортивный праздник «День спорта» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями в подготовке к районным соревнованиям «Первые старты»
<b>XI – 2024</b>	«Веселые старты» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	
<b>XII-2024</b>	«Зимние забавы» физкультурное мероприятие Родительское собрание №2 (выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Привлечение родителей к участию в соревнованиях посвященных Дню Матери (в детском саду)
<b>I-20245</b>	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	
<b>II-2025</b>	Музыкально-физкультурный праздник «Защитники Отечества» во всех возрастных группах Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Привлечение родителей к спортивному празд
<b>III-2025</b>	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	
<b>IV-2025</b>	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями в подготовке праздника к Дню космонавтики.
<b>V-2025</b>	Мероприятие посвященное Дню Победы Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	
<b>VI-2025</b>	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК	Рекомендации для родителей	Взаимодействие с родителями к Дню защиты детей.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

В организации созданы следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие образование ребенка с ТНР в соответствии с его особыми образовательными потребностями.

1. **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с ТНР предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и жизненных навыков; учитываются обусловленные

структурой нарушенного речезыкового развития особенности деятельности (в том числе речевой), средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта.

**2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка с ТНР, стимулирование самооценки.

**3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка с ТНР**, с учетом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребенка с ТНР в разных видах игры.

**4. Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка с ТНР и сохранению его индивидуальности.

**5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка с ТНР.

**6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи** [ФАОП ДО; 3.1.3].

### **3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Развивающая предметно-пространственная среда должна быть: содержательно-насыщенной, развивающей, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной.

#### **Задачи:**

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

**Применение:** во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, на физической культуре, в игровой деятельности.

**Предполагаемый результат:**

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физкультурную деятельность и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

**Оснащенность групповых помещений для реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

РППС образовательного учреждения создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Групповые помещения	Основное предназначение	Оснащение
«Уголок двигательной активности»	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Оборудование для ходьбы, равновесия Для прыжков Для катания, бросания, ловли Для ползания и лазания Атрибуты к подвижным играм Атрибуты для ОРУ Выносное уличное оборудование

**3.3. Материально – техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий, позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их

родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;

5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой

компетентности;

6. эффективного управления ДООУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

<b>Средства</b>	<b>Учебно-методическое обеспечение</b>	<b>Технические средства</b>
1. Уголок для двигательной активности ребенка; 2. Информационный стенд; 4. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием;	Наглядно – дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта» «Летние виды спорта» Информационные папки-передвижки; Подборка стихов, загадок; Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал

#### **Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:**

№	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Скамейки	2шт
2	Дуги деревянные	4шт
3	Баскетбольные кольца	2шт
4	Гимнастический мат	2 шт.
5	Канат	2шт
6	Туннель гусеница	2 шт.
7	Горизонтальные корзины для метания	2 шт.
8	Сухой бассейн	1 шт.
9	Стойки для прыжков высоту	2 шт.
10	Мишени для метания	1 шт.
11	Мячи: • малые • средние • большие • теннисные • набивные • для фитбола	30шт 20шт 20шт 10шт 2шт 2шт
12	Флажки	25шт

	Палка гимнастическая	31 шт.
13	Скакалки короткие • для среднего возраста • для старшего возраста • веревочные (3м)	10шт 5шт 10шт
14	Обручи • малые • средние • большие	20шт 20шт 10шт
15	Кегли	25шт
16	Кубики • Пластмассовые • деревянные	30шт
17	Ленты • гимнастические	15шт
18	Мешочки для метания (с гранулами/4 цвета)	10шт
19	погремушки	25 шт.
20	Корзины для инвентаря	3шт
21	секундомер	1 шт.
22	Свисток, бубен	1 шт.

### 3.4 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Пензулаева Л. И.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2–7 лет)
М. Ю. Карушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4–5 лет Сценарии оздоровительных досугов для детей 5–6 лет Сценарии оздоровительных досугов для детей 6–7 лет
Г. А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет
Рунова М. А	Двигательная активность ребенка в детском саду;
Н. И. Крылова	Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия
Т. Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников
Борисова М. М.	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3–7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Физическая культура в детском саду. ( 5–6 года) ФГОС Физическая культура в детском саду. (4–5 лет). ФГОС Физическая культура в детском саду. (6–7 лет).
Маханева М. Д	С физкультурой дружить — здоровым быть

### 3.5 Структура реализации образовательного процесса

В каждой возрастной группе физическая культура проводится 3 раза в неделю в соответствии с образовательной нагрузкой рекомендуемой СанПиНом. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

*Структура физкультурного занятия состоит из трех частей:*

*Вводная часть* обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).

*Основная часть*, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры. *Заключительная часть* служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

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

**Количество занятий по физической культуре на 2024–2025 учебный год**

Возрастная группа	Объём образовательной нагрузки (в минутах, часах)		
	Количество в неделю /время	Количество в месяц /время	Количество занятий в год / время
Средняя группа	3/ 60 минут	12/240 минут	126/ 2520 (42ч)
Старшая группа	3/ 75 минут	12/ 300 минут	126 /3150 минут (52ч.30минут)
Подготовительная группа	3/ 90 минут	12/360 минут	126 /3780 минут (63ч)

**Продолжительность каждой части занятия по возрастам**

Части занятий по Физической культуре	Возрастная группа		
	средняя	старшая	подготовительная
Вводная часть	3–4 минуты	4–6 минут	5–6 минут
Основная часть	12-15минут	15–18 минут	20–22 минут
Заключительная часть	2–3 минуты	3–4 минуты	4 -5 минут
Итого	20 минут	25 минут	30 минут

**Расписание занятий по физической культуре на 2024–2025 учебный год.**

№ группы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя группа	9.00–9.20		9.00–9.20		11.00–11.20

	Физическая культура		Физическая культура		<i>(динамическая прогулка)</i>
Старшая группа	9.35–10.00 Физическая культура		9.35–10.00 Физическая культура		10.50–11.15 <i>(динамическая прогулка)</i>
Подготовительная группа	10.30–11.00 Физическая культура		10.30–11.00 Физическая культура		10.30–11.00 <i>(динамическая прогулка)</i>

### 3.6 Распорядок и режим дня

**Организация жизнедеятельности воспитанников групп компенсирующей направленности**  
Рабочая программа предусматривает максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки и режим дня для каждой возрастной группы в соответствии с требованиями Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296):

Показатель	Возраст	Норматив
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы	9:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования	17:00
Перерыв между последним занятием и началом /дополнительных занятий не менее		20 мин
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	
	от 4 до 5 лет	20 мин
	от 5 до 6 лет	25 мин
	от 6 до 7 лет	30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 4 до 5 лет	40 мин
	от 5 до 6 лет	50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 мин
	Показатели организации образовательного процесса в ДОУ	
Продолжительность ночного сна, не менее	4–8 лет	11,0 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	4–7 лет	2,5 ч
Продолжительность прогулок*, не менее	для детей до 7 лет	3, ч/день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 мин
---	----------	--------

### Организация образовательной деятельности Образовательная нагрузка в группах компенсирующей направленности

возраст	длительность	Максимальная недельная нагрузка физкультурных занятий	Время проведения
4–5 лет	Не более 20 мин	3 (60 мин)	В первой половине дня
5–6 лет	Не более 25 мин	3 (1 час 15 мин)	В первой половине дня
6–7 лет	Не более 30 мин	(1 час 30 мин)	В первой половине дня

Основное направление развития ребёнка	Направление образовательной деятельности	4–5 лет		5–6 лет		6–7 лет	
		количество в:		количество в:		количество в:	
Физическое развитие	Двигательная деятельность	неделя	год	неделя	год	неделя	год
		3	108	3	108	3	108

### Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей Средний дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
<b>Физическое развитие</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание)</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года)</li> <li>• Подвижные игры на прогулке</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровые,</li> <li>• сюжетные,</li> <li>• общеразвивающие упражнения,</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Динамическая пауза</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастика пробуждения</li> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> <li>Физкультурные досуги, игры, развлечения</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> </ul>	
--	--

### Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
<b>Физическое развитие</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание)</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года)</li> <li>• Подвижные игры на прогулке</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность:</li> <li>• игровые,</li> <li>• сюжетные,</li> <li>• общеразвивающие упражнения,</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Динамическая пауза</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> <li>• Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> </ul>	<p>Гимнастика пробуждения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания</li> </ul> <p>Физкультурные досуги, игры, развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание)</li> </ul>

### Организация двигательного режима

Виды занятий	Возрастные особенности организации		
	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.		
<b>ЗАНЯТИЯ</b>	2 раза в неделю помещении, 1 раз на участке (20 мин.).	2 раза в неделю помещении, 1 раз на участке (25 мин.).	2 раза в неделю помещении, 1 раз на участке (30 мин.).
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно (6–8 мин.)	Ежедневно (8–10 мин.)	Ежедневно (10–12 мин.)
<b>Коррекционная гимнастика (в логопедических группах)</b>	Ежедневно (3–5 мин.)	Ежедневно (3–5 мин.)	Ежедневно (3–5 мин.)
<b>Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна</b>	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей (7–10 мин.)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей (8–10 мин.)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей (10–12 мин.)
<b>Подвижные игры:</b> - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7–8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8–10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10–12 мин.
<b>Физкультминутка</b>	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (2–3 мин.)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (2–3 мин.)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (2–3 мин.)
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц (20–30 мин.)	1–2 раза в месяц (25–30 мин.)	1–2 раза в месяц (30–35 мин.)
<b>Физкультурные праздники</b>	2–3 раза в год (40 мин.)	2–3 раза в год (60 мин.)	3 раза в год (60 мин.)
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Неделя здоровья</b>		Не менее 2 раз в год (январь, май)	Не менее 2 раз в год (январь, май)
<b>Музыкально – ритмические движения</b>	Занятия по музыкальной деятельности 8–10 мин.	Занятия по музыкальной деятельности 10–12 мин.	Занятия по музыкальной деятельности 12–15 мин
<b>Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада.</b>	течение года	В течение года	В течение года

### 3.7. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### Календарный план развлечений и досугов.

месяц	средняя	старшая	подготовительная
IX-2024г	«Загадки с нашего огорода»	«Здравствуй, милая картошка!»	«Где спрятался витамин?»
		«Здравствуй, осень золотая!» (беговая эстафета)	
X-2024г.	«Заяц - огородник»	«По следам Осени в лесу»	Сдача норм ГТО
XI – 2024г	«В гости к Матрешке»	«Первые старты» (веселые старты)	«Спортивные звездочки» (веселые старты)
XII-2024г.	«Что зима нам подарила?»	«Секреты зимнего леса»	«Зимние забавы»
		Спортивные игры	
I-2025 г.	Неделя здоровья «Здоровым быть – здорово!»		
II-2025 г.	«Бравые солдаты»	«Богатырские состязания»	«Богатырская наша сила»
III-2025г.	«Проводы Русской зимы»	«Папа, мама, я – спортивная семья»	
IV-2025г	Открытый показ физкультурных занятий для родителей		
	«Путешествие на ракете»	«Космические старты»	«Космические старты»
V-2025 г.	«В поисках Весны»	«Мы помним, мы гордимся» беговая эстафета и фигурная маршруровка	
		Спортивный праздник «Физкульт-Ура!»	
VI-2025г.	Музыкально- спортивный праздник «Дети должны дружить»		
	Спортивные эстафеты «Море волнуется - раз...»		

#### Календарный план воспитательной работы в старшей группе

##### Календарный план воспитательной работы (ссылка ФОП ДО № п. п. 36, стр. 233)

План является единым для дошкольного образовательного учреждения	<b>36.1</b>	<b>стр.233</b>
Дошкольное образовательное учреждение вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей	<b>36.2</b>	
Форма календарного плана воспитательной работы образовательное учреждение 36.2 определяет самостоятельно, указывая даты проведения мероприятия, периоды подготовки к мероприятию, его тематику, дошкольные группы, которые участвуют в мероприятии		

Календарный план воспитательной работы в ГБДОУ №77 составлен в соответствии с учётом ежегодных рекомендаций Министерства просвещения и Комитета по образованию Санкт-Петербурга и ФОП ДО (Примерный перечень основных государственных и народных

праздников, памятных дат, стр. 3 Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Федерации, 2012, № 53, ст. 7598).

дата	Памятная дата, государственный или народный праздник	мероприятие
1 сентября	День знаний	развлечение
3 сентября	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа
8 сентября	Международный день распространения грамотности	Тематическая беседа
27 сентября	День воспитателя и дошкольных работников	Родительская почта «Письмо благодарности воспитателям и всем сотрудникам ДОУ»
<b>октябрь</b>		
1 октября	Международный день пожилого человека	Акция «С заботой Вас!»
4 октября	День защиты животных	Фотовыставка «Мой домашний питомец»
3-е воскресенье октября	День отца в России	Открытка для папы
Последняя неделя октября	Осенины	утренник
<b>Ноябрь</b>		
4 ноября	День народного единства	Видеопрезентация
8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	Тематическая беседа
Последнее воскресенье ноября	День Матери	концерт
30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации	Тематическая беседа Конкурс рисунков
<b>Декабрь</b>		
3 декабря	Международный день инвалида	Тематическая беседа
5 декабря	День добровольца (волонтера) в России	Тематическая беседа
8 декабря	Международный день художника	Тематическая беседа
12 декабря	День Конституции Российской Федерации	Конкурс рисунков
31 декабря	Новый год	утренник
<b>Январь</b>		
27 января	День снятия блокады Ленинграда День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» АушвицБиркенау (Освенцима)	Тематическая беседа видеопрезентация
<b>Февраль</b>		
2 февраля	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	Видеопрезентация Тематическая беседа
8 февраля	День Российской науки	Проектная деятельность
15 февраля	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Тематическая беседа

21 февраля	Международный день родного языка	Конкурс чтецов
23 февраля	День защитника Отечества	Спортивный праздник
<b>Март</b>		
8 марта	Международный женский день	утренник
18 марта	День воссоединения Крыма с Россией	Тематическая беседа
27 марта	Всемирный день театра	беседа Театральная постановка
<b>Апрель</b>		
12 апреля	День космонавтики	Выставка творческих работ Видеопрезентация
<b>Май</b>		
1 мая	Праздник Весны и труда	Акция
9 мая	День Победы	концерт
19 мая	День детских общественных организаций России	видеопрезентация
24 мая	День славянской письменности и культуры	Конкурс чтецов
27 мая	День города Санкт-Петербурга	Выставка рисунков
<b>Июнь</b>		
1 июня	День защиты детей	развлечение
6 июня	День русского языка	Конкурс чтецов
12 июня	День России	Выставка рисунков
1 июня	День памяти и скорби	Видеопрезентация Тематическая беседа

Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского сада. В план включены основные государственные и народные праздники, памятные даты. Из Примерного перечня в календарном плане воспитательной работы ФОП ДО

### Модуль 1. Творческие мероприятия

Мероприятия	Возраст воспитанников	Сроки	Ответственные
Выставка детского рисунка «Веселый огород» (овощи и фрукты)	Все возрастные группы	Сентябрь	Воспитатели
Выставка детского рисунка «Здравствуй, осень золотая!»	Все возрастные группы	Октябрь	Воспитатели
Фотовыставка «Прогулки по осеннему городу (выставка творческих фоторабот родителей и детей)	Все возрастные группы	Октябрь	Воспитатели
Международный день художника. Выставка-конкурс семейных творческих работ «Зимушка-зима» (использование	Все возрастные группы	Декабрь	Методист Воспитатели
Выставка открыток ко Дню Защитника Отечества	Все возрастные группы	Февраль	Методист Воспитатели
Выставка открыток ко Дню 8 март	Все возрастные группы	Март	Методист Воспитатели
Конкурс изобразительного творчества «Весенний букет»	Все возрастные группы	Апрель	Методист Воспитатели
Творческий конкурс «Пасха в красках» 3-7 лет Апрель Ст. воспитатель	Все возрастные группы	Апрель	Методист Воспитатели

Воспитатели 9 Выставка рисунков «Клумбы нашего района»			
Выставка рисунков «Клумбы нашего района»	Все возрастные группы	Май	Методист Воспитатели
Конкурс чтецов «Дню Победы посвящается.»	Все возрастные группы	Май	Методист Воспитатели
Выставка уголков памяти «Помним... чтим... гордимся!» (в группах и раздевалке)	Все возрастные группы	Май	Методист Воспитатели
Выставка рисунков «Здравствуй лето!»	Все возрастные группы	Июнь	

### Модуль2. Праздники, развлечения, досуги

№	Мероприятия	Возраст воспитанников	Сроки	Ответственные
1	Досуговые мероприятия, посвященные Дню знаний	Все возрастные группы	1 сентября	Воспитатели
2	День воспитателя и всех Дошкольных работников	Все возрастные группы	27 сентября	Воспитатели
3	Развлечение «Осенняя полянка»	Все возрастные группы	октябрь	Муз. руководитель Воспитатели
4	Праздник «Осенины»	Все возрастные группы	октябрь	Муз. руководитель Воспитатели
5	День народного единства. Развлечение «В единстве наша сила»	6 – 7	ноябрь	Муз. руководитель Воспитатели
6	Спектакль «Теремок на новый лад» ко Дню народного единства	4 – 7	ноябрь	Муз. руководитель Воспитатели
7	Праздник «День матери»	4 - 7	ноябрь (последняя неделя)	Муз. руководитель Воспитатели
8	День неизвестного солдата. День Героев Отечества Развлечение			Муз. руководитель Воспитатели
9	Новогодние праздники	4 - 7	декабрь	Муз. руководитель Воспитатели
10	развлечение «Прощание с елочкой»	4 - 7	январь	Муз. руководитель Воспитатели
11	Развлечение «Я б в солдаты бы пошел»	4 - 7	февраль	Муз. руководитель Воспитатели
12	«Праздники, посвященные Международному Женскому дню 8 Марта»	4 - 7	март	Муз. руководитель Воспитатели
13	Всемирный день театра. Театральный фестиваль	4 - 7	27марта 4неделя	Муз. руководитель Воспитатели
15	День космонавтики. Развлечение «Космическое путешествие»	5 - 7	апрель	Муз. руководитель Воспитатели

<b>16</b>	Экологический праздник, посвященный Дню Земли	<b>5 - 7</b>	апрель	Муз. руководитель Воспитатели
<b>17</b>	1 мая-Праздник Весны и Труда;	<b>4 - 7</b>	май	Муз. руководитель Воспитатели
<b>18</b>	Праздник, посвященный Дню Победы в ВОВ	<b>5 - 7</b>	май	Муз. руководитель Воспитатели
<b>19</b>	Выпускной бал.	<b>6 - 7</b>	май	Муз. руководитель Воспитатели
<b>20</b>	Праздник «День защиты детей	<b>4 - 7</b>	1 июня	Муз. руководитель Воспитатели
<b>21</b>	Развлечение День рождения А. С. Пушкина	<b>4 - 7</b>	6 июня	Муз. руководитель Воспитатели

**АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе**  
**инструктора по физической культуре**  
**Маевской Екатерины Сергеевны для воспитанников групп**  
**компенсирующей направленности**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для воспитанников групп компенсирующей направленности определяет содержание и организацию образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее - АОП) и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО). с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации АОП, способов педагогической деятельности, обеспечения индивидуального развития детей. Образовательная деятельность ДОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие»:

Программа ГБДОУ детский сад № 45 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

- Основная образовательная программа адаптированная для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья ( с тяжелым нарушение речи) разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - Стандарт).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 ноября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г. регистрационный N 53776).
- СанПиН 1.2.3685–21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);
- СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г;
- Указ Президента РФ В. В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.12.2022 № 03–2110 «Рекомендации по формированию инфраструктуры ДОО и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации АОП ДО»;
- Письмо Минпросвещения РФ от 03.03.2023 № 03–350 «О направлении методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Письмом МО РФ № АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461–83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

Программа предназначена для организации образовательной деятельности с детьми 4–7 лет по физическому развитию и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно гигиенических навыков и полезных привычек. В программе учитывается контингент воспитанников компенсирующих групп.

Компенсирующие группы ДОУ посещают: дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), дети с темповой задержкой речевого развития, дети с общим недоразвитием речи (ОНР), а также дети с недоразвитием фонетико-фонематической стороны речи (ФФНР) и другими речевыми нарушениями;

**Цели рабочей программы:** является всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

**Задачи рабочей программы:**

1. формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. создание условий для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
3. обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
4. воспитание основ культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи коррекции:**

1. своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья и определение их особых образовательных потребностей, обусловленных недостатками в физическом и (или) психическом развитии;
2. создание условий, способствующих освоению детьми с ограниченными возможностями здоровья программы и их интеграции в дошкольном учреждении;
3. осуществление индивидуально ориентированной психолого- медико-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями Территориальной психолого - медикопедагогической комиссии);
4. разработка и реализация индивидуальных планов коррекционной работы с детьми с ОВЗ, организация индивидуальных и (или) групповых занятий;

5. реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья и формированию здорового образа жизни;

6. оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ.

Разделы Рабочей программы выстроены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: - целевой, содержательный и организационный разделы, приложение.

**Целевой раздел** включает в себя пояснительную записку Рабочей программы, в которой раскрываются цели и задачи реализации Рабочей программы по физическому развитию, принципы и подходы к формированию рабочей программы, возрастные характеристики особенностей развития детей 4–7 лет, а также планируемые результаты освоения программы, которые конкретизируют целевые ориентиры образовательного стандарта дошкольного образования.

**В содержательном разделе** представлено общее содержание рабочей программы, которое определяется в соответствии с направлением развития ребенка «физическое развитие». Также в содержательном разделе представлены формы организации совместной деятельности с детьми, дано описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с направлениями развития ребенка через интеграцию 5 образовательных областей, обеспечивающих реализацию данного содержания

**Организационный раздел** включает в себя описание материально-технического обеспечения, особенности организации праздников и мероприятий с детьми и родителями, календарно-тематическое планирование, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, материально-технического, методического оснащения, расписание занятий в соответствии с режимами дня и учебными нагрузками для всех возрастов в соответствии с Сан-Пи Н 2.1.3685–21 (постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

Рабочая программа корректируется инструктором по физической культуре в соответствии с реальными условиями. Реализация образовательной деятельности основывается на требованиях СанПиН.

**Срок реализации Рабочей программы – 1 год**

X

---

Заведующий  
Красовская Л.О  
Подписано: Красовская Л.О