

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №5
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Принята

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
Протокол от «30» 08. 2023 г. №1

Утверждена

Приказом №49 от 30.08.2023 г.
Заведующий _____ Чиркова Г.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ИВАНОВОЙ ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНЫ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
инструктора по физической культуре
ИВАННОЙ ЕЛЕНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ
на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физическому развитию детей (далее - Программа) разработана на основе Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №5 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга и ряда парциальных программ, методик и технологий, а также на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28
- Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28 января 2021 г. № 2
- Инструктивно-методическим письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
- Устав ГБДОУ Детский сад № 5 Адмиралтейского района СПб;
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 5 Адмиралтейского района СПб.

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности». В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки. Программа показывает, как с

учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

В Программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Цель Программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Система оценки результатов освоения программы представлена в виде целевых ориентиров.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере необходимости.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|------------|---|
| I. | Часть рабочей программы (инвариантная) |
| 1.1. | Пояснительная записка |
| 1.1.1. | Принципы и подходы к формированию программы |
| 1.1.2. | Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей |
| 1.2. | Учебный план |
| 1.3. | Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» |
| 1.4. | Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» |
| II. | Часть рабочей программы (вариативная) |
| 2.1. | Парциальные программы и их методическое обеспечение |
| 2.2. | Учебно-тематическое планирование в соответствии с парциальными программами |
| 2.3. | Формы сотрудничества с семьей |
| 2.4. | Календарный план праздников и мероприятий по реализации образовательной области «Физическое развитие» |
| 2.5. | Материально-техническое обеспечение |
| 2.6. | Используемая учебно-методическая литература |

I. ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ИНВАРИАНТНАЯ)

1.1. Пояснительная записка

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

* Образовательной программы ГБДОУ Детский сад №5 (Далее – ГБДОУ);

* «Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации);

* «Федеральных государственных образовательных стандартов к условиям реализации ООП дошкольного образования»

* «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

1.1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

.Младшая группа (3 - 4 года)

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

Средняя группа (4 - 5 лет)

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит

под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5 - 6 лет)

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

Подготовительная группа (6 - 7 лет).

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

1.2. Учебный план

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Продолжительность организованной образовательной деятельности (далее - ООД) в каждой возрастной группе:

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

1.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

- на специально организованных формах обучения (ООД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации Образовательной программы дошкольного образования.

Физическое развитие.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

Традиционные:

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении, на улице (летом);
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

Нетрадиционные:

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

Возраст от 3 до 4 лет

Задачи:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ногислегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—

разжимание пальцев (5—6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны(вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза. **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Возраст от 4 до 5 лет

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3==15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. **Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия, двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с

приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 30 см, длина 3 4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями

подряд, менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в

упоре создади.

1.4. Планируемые результаты освоения детьми образовательной программы

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на *промежуточные и итоговые*. *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7-летнего возраста образовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы. Программа позволяет достигнуть высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья, получения знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания, освоения различных видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной и динамики в приобретении и развитии интегративных качеств.

Младшая группа (3-4 лет)

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

К концу младшего дошкольного возраста ребенок:

Физическое развитие. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник владеет элементарной культурой поведения во время еды за столом, навыками самообслуживания — умывания, одевания. Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Средняя группа (4-5 лет)

- Гармоничное развитие физических качеств и приобретение двигательного опыта, а также повышение уровня мотивации к двигательной активности.
- Уверенное выполнение основных элементов техники движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Повышение интереса к занятию спортом. Выполнение организационно-методических требований в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Демонстрировать умение самостоятельно выполнять задания с сохранением заданного темпа. Развитие коммуникативных навыков.
- Основные аспекты самоконтроля и оценка действий сверстников.
- Формирование способности выполнять физические упражнения по эталону.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности.
- Развитие элементарного творчества в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

К концу среднего дошкольного возраста:

Физическое развитие. Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью и слабостью тормозных процессов. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — одевания на прогулку, приема пищи и пользовании столовыми приборами, пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.

Старшая группа (5-6 лет)

- Развитие физических качеств и повышение двигательного опыта, а также увеличение объёма двигательной активности.
- Демонстрация физических качеств: выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявление устойчивого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям.
- Выполнение упражнений с высокой точностью в заданном темпе.
- Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Стремление к лучшему результату.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием проявляет познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

К концу шестого года жизни ребенок:

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Физическое развитие. Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Подготовительная группа (6-7 лет)

- Успешное освоение организационно-методических требований по предмету физическая культура.
- Развитие качеств и физического совершенствования.
- Выполнение упражнений в точности по эталону и развитие координационных двигательных способностей.
- Демонстрация элементов творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Развитие самоконтроля и повышение самооценки. Самостоятельное проведение обще развивающих упражнений.

Планируемые результаты освоения содержания Программы. Интегративные качества ребенка, выпускника детского сада.

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, может достигать свою цель и положительный результат. Дошкольник способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышом. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Целевые ориентиры освоения образовательной программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4

– 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5

– 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилок, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

б **– 7 лет:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);

- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)

2.1. Парциальные программы

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.

2.2. Учебно-тематическое планирование в соответствии с парциальными программами

Младшая группа.

| Сентябрь | | | | | | | | |
|----------|----------------|------------------------------------|---|--|--|--|--|-----------------------|
| № | ОРУ | Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание Лазанье | Катание. Бросание. Метание. | Подвижн. игра. |
| 1 | Без предметов. | Построение в колонну по одному. | Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному. | Ходьба по ребристой доске. | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | | Метание предметов на дальность. | «У медведя во бору». |
| 2 | С флажками. | Перестроение в колонну по два. | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое. | Ходьба по линии. | Прыжки на месте на двух ногах. | | Прокатывание обручей друг другу. | «Птички и кошка». |
| 3 | С мячом. | Построение в шеренгу. | Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях. | Ходьба по бревну. | Прыжки в длину с места. | Перелезание через бревно. | Ловля мяча, брошенного воспитателем. | «Самолёты». |
| 4 | С ленточкой. | Перестроение в колонну по одному. | Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. | Ходьба по ребристой доске. | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | | Метание предметов на дальность. | «Кто ушёл?». |
| Октябрь | | | | | | | | |
| 1 | Без предметов. | Построение, размыкание и смыкание. | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин. | Ходьба между линиями. (расстояние 10-15 см). | Прыжки в длину с места. | Пролезание в обруч. | Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м). | «Цветные автомобили». |
| 2 | С кеглей. | Построение в колонну по два. | Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое. | | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Прокатывание обручей друг другу. | «Подбрось – поймай». |
| 3 | С кубиком. | Построение в | Ходьба вдоль | Ходьба по верёвке. | Прыжки на одной ноге (на | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его | «Солнышко и |

| | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------------------|--|---|--|--|--|----------------------|
| | | круг. | границ зала. Бег в разных направлениях. | | правой и левой поочередно). | | двумя руками. | дождик». |
| 4 | Без предметов. | Построение в колонну по два. | Ходьба на пятках. Бег в колонне по два. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м). | «У медведя во бору». |

Ноябрь

| | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------|
| 1 | С мячом. | Равнение по ориентирам. | Обычная ходьба. Бег змейкой. | Ходьба по верёвке | Прыжки в длину с места. | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. | Ловля мяча (расстояние 1,5м). | «Ловишки». |
| 2 | С флажками. | Перестроение в колонну по два. | Ходьба на пятках. Бег на носочках. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). | Прыжки с поворотом кругом. | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). | «Зайцы и волк». |
| 3 | С платочком. | Размыкание и смыкание. | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое. | Ходьба с мешочком на голове. | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | Ползание между предметами. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками . | «Бездомный заяц». |
| 4 | Без предметов. | Построение в круг. | Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. | Ходьба по линии. | Прыжки с поворотом кругом. | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. | Ловля мяча, брошенного воспитателем. | «Найди себе пару». |

Декабрь

| | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------------|
| 1 | С ленточкой. | Равнение по ориентирам. | Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой. | Ходьба с мешочком на голове. | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). | Ползание между предметами. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). | «Кто ушёл?». |
| 2 | С обручем. | Построение в шеренгу. | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего | | Прыжки с поворотом кругом. | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой | «Лошадки». |
| 3 | Без предметов. | Размыкание и смыкание | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин. | Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). | Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. | | «У медведя во бору». |
| 4 | С обручем. | Построение в колонну по одному. | Ходьба с приседанием. Бег со сменой ведущего | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). | | Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). | «Зайка серый умывается». |

| Январь | | | | | | | | |
|---------|----------------|---------------------------------|---|--|--|---|---|-------------------------|
| 1 | С мячом. | Равнение по ориентирам. | Ходьба с выполнением заданий. Бег змейкой. | Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы). | Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой. | «Зайцы и волк». |
| 2 | С флажками. | Построение в колонну по три. | Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. | | Прыжки (с высоты 20-25см). | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). | «Лошадки». |
| 3 | Без предметов. | Построение в шеренгу. | Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего | | Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м). | Ползание змейкой. | Прокатывание мяча друг другу между предметами. | «Бездомный заяц». |
| 4 | С ленточкой. | Построение в колонну по три. | Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. | Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы). | Прыжки (с высоты 20-25см). | | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой. | «Птички и кошка». |
| Февраль | | | | | | | | |
| 1 | С мячом. | Перестроение в колонну по два. | Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки с передвижением вперёд (расстояние 2-3м) | Ползание змейкой. | Метание в вертикальную цель. | «Перелёт птиц». |
| 2 | С кубиком. | Построение в колонну по одному. | Обычная ходьба. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью. | | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. | Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперёд. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой | «Найди себе пару». |
| 3 | С палкой. | Построение в колонну по три. | Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м). | Ходьба с мешочком на голове. | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). | Игра «Сбей кеглю». | «У медведя во бору». |
| 4 | С обручем. | Построение в круг. | Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки с поворотом кругом. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. | Метание в вертикальную цель. | «Зайцы и волк» |
| Март | | | | | | | | |
| 1 | С флажками. | Построение в колонну по два. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носочках. | | Прыжки с короткой скакалкой. | Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком. | Прокатывание мяча друг другу между предметами. | «Позвони в погремушку». |
| 2 | Без предметов. | Построение в колонну по три. | Обычная ходьба. Бег змейкой. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки (с высоты 20-25см). | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. | «Подбрось-поймай». |

| | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------------------|--|--|----------------------------------|-------------------|--|-----------------|
| 3 | С палкой. | Повороты направо, налево, кругом. | Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. | | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). | «Перелёт птиц». |
| 4 | С мячом. | Равнение по ориентирам. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего | Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы). | Прыжки с короткой скакалкой. | Ползание змейкой. | «Подбрось-поймай». | «Самолёты». |

Апрель

| | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------------------|--|--|--|---|--|-----------------------|
| 1 | С ленточкой. | Размыкание и смыкание. | Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1м). | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). | Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10см, поочередно через каждый. | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | «Лошадки». |
| 2 | С кеглей. | Построение в колонну по два. | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой. | Перешагивание через предметы с разным положением рук. | Прыжки с поворотом кругом. | | Метание в вертикальную цель. | «Цветные автомобили». |
| 3 | Без предметов. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20м, 5,5-бсек. | Ходьба по верёвке. | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). | «У медведя во бору». |
| 4 | С кубиками. | Повороты: направо,налево, кругом. | Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа. | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. | Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50) | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). | «Птички и кошка». |

Май

| | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------------------|--|--|------------------------------|--|--|--------------------|
| 1 | Без предметов. | Построение в колонну по два. | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). . Бег на расстояние 20м, 5,5-бсек | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). | Прыжки в длину с места. | Пролезание в обруч | Прокатывание обручей друг другу. | «Пастух и стадо». |
| 2 | С мячом. | Равнение по ориентирам. | Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. | | Прыжки с короткой скакалкой. | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. | Ловля мяча, брошенного воспитателем. | «Кто тише?». |
| 3 | С флажками. | Построение в колонну по три. | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего | | Прыжки с поворотом кругом. | Ползание между предметами. | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой. | «Найди себе пару». |
| 4 | Без предметов. | Построение в колонну по два. | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла | Ходьба с мешочком на голове. | Игра «Лиса в курятнике». | Игра «Котята и щенята». | «Сбей кеглю». | «Пастух и стадо». |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|
| | | | площадки на другой. | | | | | |
|--|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|

Средняя группа.

| Сентябрь | | | | | | | | |
|----------|----------------|------------------------------------|---|--|---|--|---|--------------------|
| № | ОРУ | Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание Лазанье | Катание. Бросание. Метание. | Подвижн. игра. |
| 1 | Без предметов. | Построение в круг. | Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носочках. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. | Бросание мяча о землю и ловля его. | «Уголки» |
| 2 | С мячом. | Построение в шеренгу. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена. | Ходьба по узенькой рейке. | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза в чередовании с ходьбой). | Ползание на четвереньках змейкой. | Игра «Сбей мяч» | «Гуси-лебеди». |
| 3 | Без предметов. | Повороты: направо, налево, кругом. | Обычная ходьба. Бег парами. | Ходьба по ребристой доске. | Прыжки с короткой скакалкой. | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). | «Мышеловка». |
| 4 | С палкой. | Построение в колонну по одному. | Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой. | Ходьба по узенькой рейке. | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м). | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). | «Сделай фигуру». |
| Октябрь | | | | | | | | |
| 1 | Без предметов. | Построение в колонну по два. | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин). | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. | Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. | Ползание на животе с подтягиванием руками. | Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). | «Караси и щука». |
| 2 | С кеглями. | Построение в колонну по трое. | Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена. | Кружение парами, держась за руки. | «Удочка». | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. | Прокатывание набивных мячей. | «Бездомный заяц». |
| 3 | С мячом. | Построение в колонну по одному. | Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4м). | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. | «Хитрая лиса». |
| 4 | С малым мячом. | Повороты: направо, налево, кругом. | Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин). | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. | «С кочки на кочку». | Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. | Прокатывание набивных мячей. | «Гори, гори ясно». |

| Ноябрь | | | | | | | | |
|---------|----------------|--|--|--|--|--|--|----------------------|
| 1 | С обручем. | Размыкание, смыкание. | Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м). | «Ловишки». |
| 2 | С палкой. | Построение в колонну. | Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. | | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м). | Перелазание через несколько предметов подряд. | Метание предметов на дальность. | «Мы весёлые ребята». |
| 3 | С флажками. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба вдоль границ зала. | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. | Игра «Не оставайся на полу». | Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). | «Перебежки». |
| 4 | Без предметов. | Построение в круг. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег враспынную. | Ходьба по узенькой рейке. | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | Игра «Кто скорее доберётся до флажка». | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м). | «Пустое место». |
| Декабрь | | | | | | | | |
| 1 | С обручем | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд. | Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом. | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). | Перелазание через несколько предметов подряд | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. | «Парный бег». |
| 2 | С кубиком. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | Прыжки в длину с места (не менее 80см). | Пролезание в обруч разными способами. | «Охотники и зайцы». | «Удочка» |
| 3 | С мячом. | Равнение в затылок. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена. | Ходьба по наклонной доске на носочках. | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. | Прокатывание набивных мячей. | «Кто быстрее?». |
| 4 | С обручем | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд. | Ходьба в колонне по двое. Бег враспынную. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). | Игра «Медведь и пчелы». | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. | «Затейники». |
| Январь | | | | | | | | |
| 1 | С палкой. | Повороты: направо,налево, кругом. | Ходьба обычная, непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). | Ходьба по наклонной доске на носочках. | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. | Ползание на четвереньках змейкой. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. | «Гуси-лебеди». |
| 2 | Без предметов. | Равнение в затылок. | Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра. | Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). | Пролезание в обруч разными способами. | Метание предметов на дальность. | «Мы весёлые ребята». |

| | | | | | | | | |
|---------|----------------|---|--|--|---|--|--|--------------------------------|
| 3 | С малым мячом. | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов | Прыжки через короткую скакалку. | | Игра «Брось флажок». | «Затейники». |
| 4 | Без предметов | Перестроение в круг. | Ходьба в колонне по трое. Бег враспынную. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. | «Мышеловка». |
| Февраль | | | | | | | | |
| 1 | С обручем. | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. | Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 8—120м, 2-3 раза). | Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. | Прыжки в длину с разбега. | | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений | «Встречные перебежки». |
| 2 | Без предметов. | Перестроение в три колонны. | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м). | | Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. | | «Попади в обруч». | «Уголки» |
| 3 | С флажками. | Повороты кругом с переступанием. | Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см). | Ползание через несколько предметов подряд. | Метание предметов на дальность. | «Ловишки». |
| 4 | Без предметов. | Повороты: направо, налево, кругом. | Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое. | Ходьба по наклонной доске на носочках. | Прыжки в длину с разбега. | | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений | «Пронеси мяч, не задев кеглю». |
| Март | | | | | | | | |
| 1 | С мячом. | Повороты кругом с переступанием. | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м). | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. | Прыжки через короткую скакалку. | | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. | «Караси и щука». |
| 2 | С кольцом. | Равнение в затылок. | Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см). | | Метание предметов в цель. | «Сделай фигуру». |
| 3 | Без предметов. | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. | Ходьба на носочках (руки за головой). Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5сек). | Кружение парами, держась за руки. | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). | Пролезание в обруч разными способами. | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. | «Хитрая лиса». |
| 4 | С мячом. | Повороты кругом с переступанием. | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м). | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча | Игра «Кто лучше прыгает?» | | Игра «Мяч водящему» | «Ловишка». |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|----------------------------------|--|--|---|--|--|------------------------|
| | | | | двумя руками. | | | | |
| Апрель | | | | | | | | |
| 1 | С кеглей. | Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. | Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). | Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад. | | Метание предметов в цель. | «Гуси-лебеди». |
| 2 | С кубиком. | Построение в круг. | Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек). | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). | Прыжки в длину с разбега. | | Отбивание мяча о землю (с продвижением вперёд на расстояние 5-6м). | «Бездомный заяц». |
| 3 | Без предметов. | Повороты кругом. | Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и в них на носочках. | Ходьба по узенькой рейке. | Прыжки в длину с места (не менее 80см). | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). | «Мы весёлые ребята». |
| 4 | С обручем. | Повороты кругом с переступанием. | Обычная ходьба. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек). | Ходьба по наклонной доске. | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. | Метание предметов в цель. | «Пустое место». |
| Май | | | | | | | | |
| 1 | С мячом. | Построение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. | | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. | «Сделай фигуру». |
| 2 | Без предметов. | Перестроение в колонну по два. | Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад. | | Перебрасывание мяча различными способами. | «Гори, гори ясно». |
| 3 | С обручем. | Равнение в затылок. | Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м). | Ходьба по наклонной доске боком. | | Перелезание через несколько предметов подряд. | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. | «Уголки» |
| 4 | С короткой скакалкой. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом. | Кружение парами, держась за руки. | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). | Игра «Кто скорее доберётся до флажка?» | Перебрасывание мяча различными способами. | «Встречные перебежки». |

Подготовительная группа

| | | | | | | | | |
|----------|-----|---------------------|----------------|------------|--------|---------------------|-----------------------------------|----------------|
| Сентябрь | | | | | | | | |
| № | ОРУ | Строевые упражнения | Ходьба. Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание Лазанье | Катание. Бросание. Метание. | Подвижн. игра. |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|---|---|---|--|---|------------------------|
| 1 | С малым мячом. | Построение в колонну по одному. | Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Перекатывание мяча разными способами. | «Совушка». |
| 2 | С мячом. | Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. | Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. | Прыжки с поворотом кругом. | Пролезание в обруч разными способами. | Метание в горизонтальную цель. | «Перемени предмет» |
| 3 | С мячом. | Построение в шеренгу. | Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки. | Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад. | | Перебрасывание мяча через сетку. | «Ловишка, бери ленту». |
| 4 | На гимнастических скамейках. | Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. | Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. | «Горелки» |

Октябрь

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--|--|--|---|---|--|---------------------|
| 1 | С рейкой или планкой, по 4-6 человек. | Перестроение в колонну по двое. | Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. | Игра «Лягушки и цыплята». | Ползание под дугу несколькими способами подряд. | Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. | «Жмурки» |
| 2 | На скамейках. | Перестроение в колонну по трое. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки | Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком. | | Перебрасывание мяча через сетку. | «Караси» |
| 3 | С верёвкой. | Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. | Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом. | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). | Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад. | | «Кто назвал. Тот и ловит». | «Гори, гори ясно». |
| 4 | Без предметов. | Равнение в затылок. | Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего. | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). | Ползание под дугу несколькими способами подряд. | | «догони свою пару». |

| Ноябрь | | | | | | | | |
|---------|--|---|---|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 1 | Со скакалкой. | Построение в колонну по одному. | Ходьба с изменением направления Бег на носочках. | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки). | Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком. | | «Кто самый меткий?» | «Быстро возьми. Быстро положи». |
| 2 | С обручем большого диаметра, по 4 чел. | Повороты направо, налево, кругом. | Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег (в течение 2-3мин). | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). | Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). | «Перелёт птиц». | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. | «Кто скорее докатит обруч до флажка». |
| 3 | Без предметов. | Размыкание и смыкание. | Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями. | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. | Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад. | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд. | Метание на дальность левой и правой рукой. | «Совушка». |
| 4 | С мячом. | Перестроение в колонну по три. | Бег в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки). | Игра «Лягушата и цыплята». | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. | «Коршун и наседка». |
| Декабрь | | | | | | | | |
| 1 | С обручем. | Построение в шеренгу. | Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Прыжки вверх из глубокого приседа. | Игра «Кто скорее доберётся до флажка?» | Игра «Кто самый меткий?». | «Ловишка, бери ленту». |
| 2 | Без предметов. | Построение в колонну по двое. | Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках. | | Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Метание на дальность левой и правой рукой. | «Жмурки» |
| 3 | С верёвкой в обеих руках внизу. | Перестроение из одного круга в несколько (2-3). | Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). | Ползание под дугу несколькими способами подряд. | Бросание и ловля мяча одной рукой. | «Два Мороза». |
| 4 | Без предметов. | Размыкание и смыкание. | Ходьба змейкой. Бег обычный. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки. | Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад. | | Перебрасывание мяча разными способами. | «Бездомный заяц». |
| Январь | | | | | | | | |
| 1 | С палкой. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием | Ходьба по гимнастической скамейке с | Прыжки в длину с места. | Ползание на четвереньках по бревну. | Метания в цель из положения стоя на коленях. | «Чьё звено скорее соберётся?» |

| | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|---|--|--|------------------------|
| | | | прямых ног вперёд. | остановкой и перешагиванием через предмет. | | | | |
| 2 | С мячом. | Перестроение из одного круга в несколько. | Ходьба с поворотами. бег с высоким подниманием колена. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Прыжки вверх из глубокого приседа. | Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). | «Ловишка, бери ленту». |
| 3 | С палкой. | Построение в колонну по четыре. | Ходьба с высоким подниманием колена. бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. | Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево. | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Перебрасывание мяча через сетку. | «Догони свою пару». |
| 4 | Без предметов. | Построение в колонну по одному. | Ходьба приставным шагом вперёд, назад, бег со сменной ведущего. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см) | | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). | «Краски» |

Февраль

| | | | | | | | | |
|---|----------------|---|--|---|---|--|---|---------------------|
| 1 | С мячом. | Равнение в колонне. | Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3мин. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Прыжки в длину с разбега. | Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног. | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. | «Совушка». |
| 2 | С лентой. | Перестроение в колонну по четыре. | Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки. | Прыжки в длину с места | Подлезание под дугу разными способами. | Метание в цель из положения стоя на коленях. | «Гори, гори ясно». |
| 3 | С кеглями. | Размыкание и смыкание приставным шагом. | Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена. | | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд. | | Перебрасывание мячей. | |
| 4 | Без предметов. | Перестроение из одного круга в несколько. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). | | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. | «Перемени предмет». |

Март

| | | | | | | | | |
|---|------------|---------------------------|---|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| 1 | С обручем. | Повороты направо, налево, | Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой. | Ходьба по гимнастической скамейке с | Прыжки (через 6-8 | Подлезание в обруч разными способами. | Метание в цель из разных положений | «Ловишка, бери ленту». |
|---|------------|---------------------------|---|-------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------|

| | | | | | | | | |
|---|----------------|--|--|---|--|---|--|---------------------------------|
| | | кругом. | | подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней. | набивных мячей, последовательно через каждый). | | (сидя, стоя, стоя на коленях). | |
| 2 | С лентами. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 2-3мин. | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). | Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево. | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4м). | «Краски» |
| 3 | С мешочком. | Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. | Ходьба в полуприседе Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой. | Ходьба с набивным мешочком на спине. | Прыжки в длину с разбега. | | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. | «Бездомный заяц». |
| 4 | Без предметов. | Размыкание и смыкание приставным шагом. | Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней. | Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд. | | Метание на дальность правой и левой рукой. | «Быстро возьми. Быстро положи». |

Апрель

| | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------------------|---|--|---|--|--|---------------------|
| 1 | Без предметов. | Перестроение в колонну по одному. | Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м). | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. | Прыжки вверх из глубокого приседа. | | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. | «Догони свою пару». |
| 2 | С лентами. | Построение в шеренгу. | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками. | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. | Прыжки с разбега (не менее 50см). | Подлезание под скакалкой несколькими способами (высота 30-50см). | Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). | «Горелки». |
| 3 | Со скакалкой. | Построение в круг. | Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего. | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Прыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперёд и назад. | | Ведение мяча в разных направлениях. | «Два Мороза». |
| 4 | С палкой. | Перестроение в колонну по три. | Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м). | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. | Прыжки с разбега (не менее 50см). | Ползание на четвереньках по бревну. | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. | «Жмурки» |

Май

| | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|--|---|---|-------------------------------|
| 1 | Без предметов. | Повороты направо, налево, кругом. | Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с). | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. | Прыжки через длинную скакалку парами. | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. | Метание в движущуюся цель. | «Коршун и наседка». |
| 2 | С обручем. | Размыкание и смыкание приставным шагом. | Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин. | | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). | Подлезание в обруч разными способами. | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в | «Чьё звено скорее соберётся?» |

| | | | | | | | | |
|---|----------------|--|---|--|--|--|---|---------------------------------|
| | | | | | | | движении. | |
| 3 | С мячом. | Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. | Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперёд. Челночный бег (3-5 раз по 10м). | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | Прыжки через длинную скакалку парами. | | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. | |
| 4 | Без предметов. | Перестроение в колонну по четыре. | Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с). | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). | | Метание в движущуюся цель. | «Быстро возьми. Быстро положи». |

2.3. Формы сотрудничества с семьей

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания, расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях; участие в образовательном процессе.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

2.4. Календарный план мероприятий по реализации образовательной области «Физическое развитие» ОП ДО

| Месяц | Содержание работы |
|----------|---|
| Сентябрь | Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях. |
| Октябрь | Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой». Анкетирование родителей |
| Ноябрь | Консультация. «Гимнастика и зарядка дома». Анкетирование родителей. |
| Декабрь | Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». |
| Январь | Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой). Выставка детских поделок «Зимние забавы» |
| Февраль | Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. |
| Март | Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках». Выставка детских работ «Здоровье в выходные» |
| Апрель | Фотовыставка Спортивный праздник для детей их родителей «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия». |
| Май | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы, награждение победителей. Анкетирование родителей |

2.6. Материально-техническое обеспечение программы

| | |
|--------------------|--|
| Для ходьбы, бега и | Дорожки массажные со следочками, дорожка со следочками «Времена года», доска с ребристой поверхностью, шнур длинный |
|--------------------|--|

| | |
|------------------------------|---|
| равновесия | (длина 150см, D=2см), шнур (длина 15м), парашют D=350см |
| Для прыжков | Мячи-попрыгунчики (D=45см), шнуры короткие (длина 50см), кегли, гантели детские, скакалки короткие (длина 100см), обручи большие (D=100см), обручи плоские (D=40см) |
| Для катания, бросания, ловли | Мешочек с грузом большой (масса 400г), мешочек с грузом малый (масса 150-200г), шары цветные (фибропластиковые), серсо, кольцоброс, мишени вертикальные для метания предметов, набивные мячи, мячи для мини-баскетбола, футбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, дартс, городки, баскетбольные стойки (2шт.) |
| Для подвижных игр и эстафет | Обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, веревки, маски, шапочки, шары, цветы, пирамиды большие, платочки, ракетки для бадминтона, мячи для метания предметов |
| Для ползания и лазанья | Гимнастическая скамейка (длина 4м), туннели, дуги-воротники малые, средние, большие, гимнастические маты (4 шт.), доска гладкая с зацепами (3шт.) |
| Для ОРУ | Мячи (D=6-8, 10-12, 20-25см), палки гимнастические (длина 75-80см), обручи (D=55-60см), ленты цветные короткие (длина 50см), разноцветные флажки, кубики, кольца резиновые (D=5-6см), кегли, зеркала (110×50), мячики массажные (суджок) |
| Для подвижных игр и эстафет | Маски, шапочки, кольца, лента-гусеница, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, пирамиды большие, платочки, игровая труба, «гонзики» (пальчиковые игры) |
| Мультимедийная установка | Способы применения мультимедийной установки очень разнообразны - это и презентации, видео-занятия, проведение утренней гимнастики, праздников, развлечений, мастер-классов, круглых столов, консультаций. |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Коврик массажный со следочками, шнур короткий (плетеный) –длина 75см, шнур (длина 20м). |
| Для прыжков | Фитбольные мячи (D=45-55см), скакалки короткие (длина 100- 120см), обручи плоские (D=50см) |
| Для ползания и лазанья | гимнастическая скамейка (длина 4м 2шт.), туннели, дуги-воротники малые, средние, большие, гимнастические маты (4 шт.), доска гладкая с зацепами (3шт.) |
| Для катания, бросания, ловли | Мешочек с грузом большой (масса 400г), мешочек с грузом малый (масса 150-200г), шары цветные (фибропластиковые), серсо, кольцоброс, мишени вертикальные для метания предметов, набивные мячи, мячи для мини-баскетбола, футбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, дартс, городки, баскетбольные стойки (2шт.) |
| Для ОРУ | Мячи (D=6-8, 10-12, 20-25см), палки гимнастические (длина 75- 80см), обручи (D=55-60см), ленты цветные короткие (длина 50-60см), разноцветные флажки, кубики, кольца малые (D=13см), |

2.6. Используемая учебно-методическая литература

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практик. пособие / И.Е. Аверина. –3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. Книга для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
6. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
8. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80с.
9. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
11. Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
12. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004. – 264 с.
13. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
14. Пензулаева Л.И. – Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
15. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
16. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для

- инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
17. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
 18. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение,2005. – 141 с.
 19. Рыбак М.В. – Раз, два, три, плыви...: метод.пособие для дошк. образоват. учреждений / (Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.). – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
 20. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
 21. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 144 с.
 22. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
 23. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
 24. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
 25. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.