

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 26.08.2025 г.

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 63 от 26.08.2025 г.

Рабочая программа
по освоению детьми 6-7 лет
образовательной области «**Физическое развитие**»
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
**Инструктор по физической культуре
Малахова Ирина Николаевна**

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
<u>Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста</u>	3
<u>Принципы и подходы к формированию программы</u>	4
<u>Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)</u>	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
<u>Целевые ориентиры освоения образовательной области «физическое развитие»</u>	7
<u>Система мониторинга</u>	8

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	9
<u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</u>	9
<u>Физическая культура</u>	9
<u>Интеграция образовательных областей</u>	17
ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
<u>Психолого-педагогические условия</u>	20
<u>Формы работы по физическому развитию</u>	21
<u>Методы и приёмы обучения детей движениям</u>	22
<u>Средства физического воспитания дошкольников</u>	23
<u>Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)</u>	24

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

<u>Режим двигательной активности</u>	25
<u>Перспективный план</u>	26
<u>Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале</u>	30
<u>Методическое обеспечение образовательной деятельности</u>	32

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребёнка ООН;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Основной образовательной программой ГБДОУ детского сада № 12 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы, строится с учётом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

Целью рабочей программы образовательной области «физическое развитие» является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка.

В целях формирования у детей двигательного опыта и в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, программа по физическому развитию решает следующие задачи:

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей.
- Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя факторы закаливания.
- Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Формировать у детей доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать малышей к физической культуре.
- Давать детям элементарные знания и представления о разных видах движений и простых способах их выполнения.
- Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой.
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, координация) у детей.

- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Учить детей ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног, не шаркая ногами и не опуская головы.
- Способствовать овладению детьми разными видами основных движений.

Воспитательные:

- Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.
- Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
- Обращать внимание детей на красоту ритмичных движений.

В процессе реализации данной программы физического воспитания ребёнок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний. Учится использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребёнок приобщается к физической культуре как одной из важнейших составляющих культуры человека.

Принципы и подходы к формированию программы

Обучение движениям – составная часть целостного педагогического процесса, направленного на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств детей.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; осваивает способы деятельности, в том числе творческой, приобретает опыт их реализации, учится самостоятельно мыслить, что способствует реализации его потенциальных природных способностей.

Процесс обучения движениям осуществляется путём непосредственного руководства педагогом и в процессе самостоятельной деятельности детей. Дидактические принципы позволяют контролировать и организовывать педагогический процесс в целом.

<i>Общедидактические принципы обучения</i>	<i>Особенности их реализации в физическом воспитании</i>
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»; предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)

Принцип сознательности	Это основополагающий принцип обучения движениям (введён П.Ф. Лесгафтом). Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирование умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его.
Принцип систематичности	Необходимо чередовать нагрузки и отдых, между различными сторонами содержания занятий должна быть взаимосвязь
Принцип наглядности	Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.
Принцип доступности	При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение нужно проводить в замедленном темпе.
Принцип индивидуализации	Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольной образовательной организации с учётом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приёмы педагогического воздействия
Принцип оздоровительной направленности	Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития и состояния здоровья. Следует сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольной образовательной организации, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей и должно основываться на личностно-ориентированном и деятельностном подходе к физическому развитию детей.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей 6 - 7 лет

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры освоения образовательной области «физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ❖ Имеет представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- ❖ Знает важность двигательной активности в жизни человека; умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- ❖ Сформировано представление об активном отдыхе.
- ❖ Знает о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- ❖ Знает о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- ❖ Проявляет желание участвовать в ежедневной двигательной деятельности.
- ❖ Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.
- ❖ Сформирована техника основных движений.
- ❖ Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ❖ Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ❖ Выполняет активное движение кисти руки при броске.
- ❖ Умеет перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.
- ❖ Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- ❖ Проявляет психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- ❖ Выполняет упражнения в статическом и динамическом равновесии, проявляет координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ❖ Знает некоторых видах спорта. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- ❖ Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
- ❖ Проявляет: выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ❖ Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- ❖ Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Система мониторинга

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребёнка.

Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей
Направленность диагностики	Сформированность двигательных навыков и развитие физических качеств
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Методика проведения диагностики	На основе публикаций: Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006.-176 с. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004, 112 с. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации. – СПб.: Издательство Политехнического университета, 2006. – 25 с.
Фиксация результатов	Диагностические карты

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, быстрота, выносливость, сила и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Беседы и игры о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).

Во время выполнения упражнений объяснять их влияние на органы и системы организма.

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА:

ОВД

- ✓ ХОДЬБА
- Гимнастическим шагом
- Приставными шагами назад
- Скрестным шагом
- Спиной вперёд
- В полуприседе
- Выпадами
- С закрытыми глазами
- В приседе с различными положениями и движениями рук
- В различных построениях

✓ **Бег**

- В колонне по одному
- Врассыпную
- Парами
- Тройками
- Четвёрками
- С остановкой по сигналу
- В сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)
- Высоко поднимая колени, стараясь коснуться ладоней согнутых в локтях рук
- С захлестыванием голени назад
- Выбрасывая прямые ноги вперёд
- Бег 10 м с наименьшим количеством шагов
- Медленный бег до 2 – 3 минут
- Быстрый бег 20 м 2 – 3 раза с перерывами
- Челночный бег 3x10 м (5x6м)
- Бег наперегонки
- Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине головой к направлению бега)
- Бег со скакалкой
- Бег по пересечённой местности

✓ **Прыжки**

- Подпрыгивание на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой
- На месте и с поворотом кругом
- Смещая ноги вправо-влево-вперёд-назад
- С движениями рук
 - Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
 - Подпрыгивания вверх из глубокого приседа
 - Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
 - Прыжки в длину с места и в высоту с места и с разбега на соревнование

✓ **Прыжки со скакалкой**

Через короткую

- Прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
- Прыжки с ноги на ногу

- Бег со скакалкой
- Прыжки через обруч, вращая его как скакалку

Прыжки через длинную скакалку

- Пробегание под вращающейся скакалкой
- Прыжки через вращающуюся скакалку с места
- Вбегание под вращающуюся скакалку –прыжок – выбегание
- Пробегание под вращающейся скакалкой парами

✓ **Ползание, лазанье**

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперёд и назад
- На животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами
- Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноимённым и разноимённым способом
- Перелезание с пролёта на пролёт по диагонали
- Пролезание в обруч разными способами
- Лазанье по верёвочной лестнице
- Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками), влезание по канату на доступную высоту.

✓ **Бросание, катание, ловля, метание**

- Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз
- Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе
- Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей
- Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху; одной рукой от плеча
- Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую
- Метание в цель из положения стоя на коленях и сидя
- Метание вдаль
- Метание в движущуюся цель
- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину
- Катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу
- Ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу
 - Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)

✓ **Упражнения в равновесии**

- Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперёд, другой ногой катя перед собой набивной мяч
- Стойка на носках
- Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза
- Ходьба по гимнастической скамейке: с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом

- Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком
- Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
- Прыжки на одной ноге вперёд, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком
- Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони
- Кружение с закрытыми глазами, с остановкой и сохранением заданной позы
- После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки»

ОРУ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- Поднимание и опускание рук (одновременное, поочерёдное, последовательное) вперёд, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук
- Сжимание пальцев в кулак и разжимание
- Махи и рывки руками
- Круговые движения вперёд и назад
- Упражнения пальчиковой гимнастики

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- Повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
- Наклоны вперёд, вправо, влево из положения стоя и сидя
- Поочерёдное поднимание и опускание ног лежа на спине

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- Сгибание и разгибание ног
- Махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку сидя, стоя на четвереньках
- Выпады вперёд и в сторону
- Приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены)
- Подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп
- Захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения, разученные на музыкальных занятиях:

- танцевальный шаг польки,
- переменный шаг
- шаг с притопом, с хлопками
- поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке на носок
- приставной шаг с приседанием и без с продвижением вперёд, назад, в сторону

- кружение
- подскоки
- приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок на пятку
- комбинации из двух-трёх движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук в ритм и такт музыки

СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу
- равнение в колонне, в шеренге
- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу
- перестроение из одного круга в несколько
- расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две
- размыкание и смыкание приставным шагом
- повороты направо, налево, кругом
- повороты во время ходьбы на углах площадки

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игры с бегом:

1. «Охота на зайцев».
2. «Мы веселые ребята».
3. «Хитрая лиса»
4. «Заяц-месяц».
5. «Снежная королева».
6. «Ловишка — бери ленту».
7. «Чье звено скорее соберется».
8. «Жмурки».
9. «Два мороза».
10. «Догони свою пару».
11. «Горелки».
12. «Третий лишний».
13. «Бездомный заяц».
14. «Воевода».
15. «Переправа» (с длинной скакалкой).
16. «Маятник».

Игры с прыжками:

1. «Классики»
2. «Попрыгунчики воробушки»
3. «След в след»
4. «Кошки-мышки» (с длинной скакалкой).
5. «Волк во рву».
6. «Невод» (с длинной скакалкой).
7. «Догонялки-выручалки».
8. «Удочка».
9. «Перейти реку».
10. «Цифры»
11. «Неделька» (с короткой скакалкой).

Игры с метанием и ловлей:

1. «Хали-холо».
2. «Стоп».
3. «Охотники и утки».
4. «Ловишки с мячом».
5. «Вышибалы».
6. «Боулинг».
7. «Гонка мячей»
8. «Мяч водящему»
9. «Мяч среднему»
10. «Догони мяч»
11. «У кого меньше мячей»
12. «Летучий мяч»
13. «Между двух огней».

Игры с подлезанием и лазанием:

1. «Перелет птиц»
2. «Капканы»

Игры-эстафеты:

1. «Ловкачи».
2. «Дружная команда».
3. «Норка».
4. «Упавшее дерево».
5. «Менялы».
6. «Веселый козлик» (вращая обруч, как скакалку).

7. «Бег со скакалкой»
8. «Перекати-поле»
9. «Охранник»

Игры малой подвижности:

1. «Тише едешь, дальше будешь».
2. «Сломанный телефон».
3. «Блинчики».
4. «Летела ворона».
5. «Золотые ворота».
6. «Подъемный кран».
7. «Канатоходец».
8. «Мотальщики».
9. «Кукловод».
10. «Угадай водящего».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Элементы баскетбола

- Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.
- Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении.
- Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с различных сторон.
- Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.
- Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу
- Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Элементы футбола

- Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м).
- Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами,
- Попадать в предметы,
- Забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея

- Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы.
- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу.
- Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
- Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева.
- Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Городки

- Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
- Знание 4 – 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит

Бадминтон

- Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса

- Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч ракеткой (набив)

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Катание на коньках:удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

ТУРИЗМ

Пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Интеграция образовательных областей

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения пяти образовательных областей вместе с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

<i>Образовательная область</i>		<i>Задачи</i>
Социально-коммуникативное развитие	Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.	Закреплять навыки организованного поведения. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Учить помогать друг другу. Приучать детей к вежливости (здороваться, прощаться, благодарить за помощь). Приучать поддерживать порядок по окончании игр, занятий. Знакомить с понятиями «можно-нельзя», «опасно».
Познавательное развитие	Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках нашего народа,	Развивать умение видеть общий признак предметов (по форме, по цвету, по размеру и т.д.). Учить составлять группы из однородных предметов и выделять из них отдельные предметы; различать понятия «много», «один», «по одному», «ни одного»; находить один или несколько одинаковых предметов в окружающей обстановке; понимать вопрос «Сколько?»; при ответе пользоваться словами «много», «один», «ни одного». Сравнивать две группы предметов. Устанавливать равенство между неравными по количеству группами. Сравнивать предметы по заданному признаку величины (длине, ширине, высоте, величине в целом), обозначать результат сравнения словами. Знакомить с геометрическими фигурами: круг, квадрат, треугольник.

	о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира»	Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверх-вниз, вперед-сзади (позади), справа-слева. Различать правую и левую руки. Предлагать выполнять действия в соответствии с задачей и содержанием алгоритма деятельности. Обогащать чувственный опыт детей, развивать умение фиксировать его в речи.
Речевое развитие	Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте».	Помогать детям общаться со знакомыми взрослыми сверстниками посредством поручений (спроси, выясни, предложи помощь, поблаговари и т.п.). Развивать моторику речедвигательного аппарата, слуховое восприятие, речевой слух и речевое дыхание. Учить детей произносить потешки и стихи в подвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)	Учить составлять полосы препятствий из различных предметов. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыкальное сопровождение. Учить реагировать на начало звучания музыки и ее окончание. Учить двигаться в соответствии с формой и силой звучания музыки (тихо-громко). Развивать умение двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения. Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т.п.).
Физическое развитие	Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

	организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
--	--	--

ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными и доставлять ребенку радость.

Важнейшие *образовательные ориентиры*:

- ✓ Обеспечение эмоционального благополучия детей.
- ✓ Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям.
- ✓ Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- ✓ Развитие детских способностей.

Для *реализации* этих целей необходимо:

- ✓ Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами.
 - ✓ Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям.
 - ✓ Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу.
 - ✓ Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка.
 - ✓ Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать как это влияет на их поведение.
 - ✓ Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов.
- Включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Педагогу необходимо строить образовательную деятельность так, чтобы у ребенка развивалась игра и познавательная активность. Необходимо создавать условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Правильная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Образовательная программа должна быть залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

С целью поддержания *детской инициативы* следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- При участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками.
- Совершать выбор и обосновывать его.
- Предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.)
- Планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде.
- Оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Формы работы по физическому развитию

Двигательная активность ребенка складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня: 50-60 % времени дети должны двигаться. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) приводит к стойким изменениям мышечной системы, снижает ее тонус, работоспособность, выносливость, что, в свою очередь, нарушает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях физические упражнения проводятся в различных формах.

<i>Форма работы</i>	<i>Характеристика</i>
Физкультурные занятия	Образовательная форма работы с детьми. Проводится в спортивном зале и на улице.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.
Активный отдых	Детский туризм; физкультурный досуг; физкультурный праздник; дни здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность детей	На прогулке
Задания на дом	Форма работы с родителями
Коррекционная работа	Проводится по плану специалиста
Индивидуальная работа с детьми	Проводится на прогулке, в зале, в групповом помещении.

Методы и приемы обучения детей движениям

Эффективность обучения зависит во многом от правильного выбора методов и приемов обучения. Традиционно выделяют три группы методов: наглядные, словесные, практические; но в образовательной деятельности такие методы, как метод проблемного обучения и метод творческих заданий являются не менее важными, особенно в работе с детьми, так как их внутренний мир еще формируется и необходимо давать стимул для его развития.

Методы обучения	Приемы	Цель метода
Наглядный метод	<i>1. Наглядно-зрительные приемы:</i> • показ физических упражнений; • использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии); • имитация (подражание); • зрительные ориентиры (предметы, разметка пола). <i>2. Наглядно-слуховые приемы:</i> • музыка • песни. <i>3. Тактильно-мышечные приемы:</i> • непосредственная помощь воспитателя.	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Проблемный метод	Перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения, ставится двигательная задача, а способ ее решения ребенок выбирает сам. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение.	Начальным моментом мыслительного процесса является проблемная ситуация. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий».

Метод творческих заданий	Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения, комбинации движений. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Этапы решения творческих задач группой: 1. Постановка задачи. 2. Выдвижение идей. 3. Обсуждение идей. 4. Принятие решения.	Развитие творческого потенциала, индивидуальных способностей, повышение интереса к обучению, сплочение коллектива.
---------------------------------	--	--

Средства физического воспитания дошкольников

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм занимающихся и способствуют физическому совершенствованию ребенка.

Средства	Цель	Условия применения
<i>Физические упражнения:</i> 1. <u>Гимнастика</u> • основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) • общеразвивающие упражнения • построения и перестроения • танцевальные упражнения 2. <u>Игры</u> • подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) • элементы спортивных игр 3. <u>Спортивные упражнения</u> • летние • зимние 4. <u>Простейший туризм</u>	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.	Целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка

<i>Психогигиенические факторы:</i> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психологический комфорт ребенка
<i>Природные факторы:</i> солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность; используются для закаливания организма.	Учитывать температурный режим и погодные условия.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

В младшей группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими. Таким образом, к концу периода младшего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Формы работы с родителями			
<i>Рекомендации по методике выполнения движений</i> (папки-передвижки, индивидуальные беседы, информация на сайте)	<i>Индивидуальные задания детям</i> (на физкультурном занятии)	<i>Родительские собрания</i> (рекомендации по выполнению упражнений в повседневной жизни)	<i>Дифференцированные задания по определенным направлениям</i> (папки-передвижки: «Красивая осанка», «Здоровые ножки»)

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Характеристика</i>	<i>Количество и длительность занятий</i>	<i>Расписание</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	Образовательная форма работы с детьми в спортивном зале	2 30 минут	Понедельник Четверг
	Образовательная форма работы с детьми на улице	1 30 минут	Среда
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	По режиму группы
	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки 30-35 минут	
	Физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
	Физические упражнения после дневного сна	12-15 минут ежедневно	
<i>Активный отдых</i>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 минут	По плану культурно-досуговой деятельности
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут	
	День здоровья	1 раз в год	
	Детский туризм	1 раз в год	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	По режиму группы
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	По режиму группы

Перспективный план											
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Основные движения</i>						<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>Школа скакалки</i>	<i>Подвижные игры</i>	<i>Спортивные игры</i>
		<i>ходьба</i>	<i>равновесие</i>	<i>бег</i>	<i>бросание, катание, ловля, метание</i>	<i>ползание, лазание</i>	<i>прыжки</i>				
С е н т я б р ь	Перестроение уступами из одной шеренги в две и обратно	На носках, на пятках на внешней стороне стопы. Перекат с пятки на носок. С высокими подниманием бедра. В полуприседе. Выпадами. Ходьба с хлопками вверху, внизу, впереди, сзади и различное количество шагов.	Стойка на носках	В колонне по одному с заданиями. С остановкой по сигналу. С захлестыванием голени. Наперегонки. 30 м на скорость. Бег со скакалкой.	Бросание мяча вверх и ловля после отскока не менее 20 раз двумя руками, 10 одной. Метание вдаль.	Ползание «Лёвушка»-руки скрестно, ноги прямо. «Паучок» - с опорой на ладони сзади.	Серии прыжков 30 раз в чередовании с ходьбой.	Подскоки	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. На одной ноге или с чередованием: одна – две. Вращение длинной скакалки в парах синхронно, приспосабливаясь к заданному темпу.	«Мы веселые ребята». «Хитрая лиса». «Классики». «Охотники и утки». «Тише едешь – дальше будешь». «Дедушка Прокоп» Эстафеты с передачей эстафетной палочки	<i>Городки:</i> Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное ИП; Знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <i>Футбол:</i> Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (раст 3-4 м).
	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г	Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами. Попадать в предметы. Забивать мяч в ворота.
О к т я б р ь	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному одновременно поворотами. Равнение в колонне, в шеренге	Ходьба приставными шагами в шеренге, в колонне. Скрестный шаг. Ходьба с выбрасыванием прямой ноги вперед. Ходьба с переходом из положения стоя в положение лежа.	Стойка на носках, закрыть по сигналу глаза	Враспынную с нахождением своего места в строю. В сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок). Бег с высоким подниманием бедра и касанием ладоней.	Передача мяча разными способами (двумя руками снизу, от груди, сверху, одной рукой от плеча)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	На месте и с поворотом кругом	Шаг с притопом, с хлопками.	Прыгать перемещаясь вправо - влево, вперед – назад. С поворотами направо – налево, вокруг себя. Прыжки через качающуюся длинную скакалку, стоя боком к скакалке (серия 4-5 прыжков).	«Чье звено скорее соберется», «Жмурки». «Удочка». «Перелет птиц». «Капканы». «ломанный телефон». Эстафеты с прыжками.	

Н о я б р ь	Перестроение дроблением и сведением. Размыкание и смыкание приставным шагом	Сочетание быстрого и медленного темпа при ходьбе. Ходьба с закрытыми глазами. На определённое количество шагов смена положения рук.	Ходьба по гимнастической скамейке: с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом.	Челночный бег. 5х6 В медленном темпе до 3 минут.	Передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола. Ведение мяча между предметами, по кругу.	На животе и спине, отталкиваясь руками и ногами.	Смещая ноги вправо-влево - вперёд-назад. С использованием координационной лестницы.	Кружение	Бег на месте и с продвижением вперед. Прыжки в приседе. Стоя боком к длинной скакалке, прыжки через вращающуюся скакалку 5-10 раз.	«Ловишка бери ленту». «Горелки». «Хали-хало». «Ловишки с мячом». «Подъемный кран» Эстафеты с бегом змейкой.	
Д е к а б р ь	Перестроение из одной шеренги в три по расчёту. Передвижение противоходом.	Ходьба с акцентом на заданный счёт (хлопки, притопы). Сочетание ходьбы прямо с открытыми и закрытыми глазами на определенное количество шагов.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой сбоку скамейки.	Бег из разных ИП (лежа на животе и спине, голова в противоположной от направления бега стороне; из положения сидя по турецки).	Передача мяча из положения сидя по-турецки, лежа на животе, в ходьбе.	Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	В длину с места с использованием предметов (фишки)	Приседание с выставлением ног вперед, в сторону на носок, на пятку.	Выбрасывание поочередно ног в стороны. В разном темпе, с музыкой и без. Пробегание по прямой или наискось под вращающейся длинной скакалкой.	«Снежная королева». «Два мороза». «Третий лишний». «Вышибалы». «Летела ворона». эстафеты с ползанием.	Хоккей: Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайб клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударя по ней с места и после ведения.
Я н в а р ь	Перестроение из одной колонны в три по расчёту.	Сочетание различных видов шагов(четыре счета один, затем 4 счета другой и т.д.). Ходьба в сочетании с прыжками. Ходьба выпадами с поворотом туловища. Во время ходьбы по первому сигналу принять упор присев, по второму сигналу встать и продолжить движение.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок.	Парами, тройками, четверками	Метание в вертикальную цель из положения стоя на одном колене. Метание вдаль из-за головы двумя руками из положения сидя.	Перелезание с пролета на диагонали..	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Переменный шаг	Прыжки с ноги на ногу «качалочка»: одна нога вперед, затем другая сгибается назад. Ноги врозь – ноги вместе. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой по начерченной на полу дорожке шириной 20–30 см.	«Бездомный заяц». «Боулинг». «Золотые ворота» «Догонялки - выручалки». «Мяч среднему». Эстафеты с метанием и передачей мяча.	

Ф е в р а л ь	Повороты во время ходьбы на углах площадки.	Ходьба с наклоном вперёд до касания руками пола. Сочетание ходьбы и бега в движении и на месте. Во время ходьбы по сигналу выполнить поворот на 360 и продолжить движение вперед.	Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку. Ползание с опорой на ладони и стопы по шнуру	Бег 10 м с наименьшим количеством шагов.	Метание в движущуюся цель. Упражнения с нейромячами.	Пролезание в обруч разными способами. Одноименное и разноименное лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	Впрыгивание на предметы высотой 30-40 см с места и с разбега 3 шага.	Поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке на носок.	Восьмерка-прыжок. Прыжки с подниманием колена (до уровня пояса). Пробегание парами, держа за руки под вращающейся скакалкой.	«Воевода». «Гонка мячей». «Блинчики». «Переправа»(с длинной скакалкой). Эстафеты с использованием скакалок.	
М а р т	Передвижения «зигзагом».	Во время ходьбы подбрасывание и ловля мяча двумя руками, одной рукой. На определенное количество шагов бросить мяч об пол и поймать его. По внезапно названному числу выполнить соответствующее количество шагов, а затем через такое же количество счетов – пауза, стоя на месте.	Кружение с закрытыми глазами, с остановкой и сохранением заданной позы.	Выбрасывая прямые ноги вперед.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча с заданиями (повороты, передача, остановка прыжком)	В упоре стоя согнувшись по лежащей на полу лестнице.	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек. Прыжки через резиночку.	Танцевальный шаг польки. Базовые шаги аэробики.	Прыжки со скрещенными ногами. Прыжки ноги врозь – скрестно. Вбежать по диагонали под вращающуюся длинную скакалку и прыгать разными способами.	«Маргарита и маргаритки». «Не отдай мяч»(с мягким мячом). «Ловишки с домиком». «Ловишки с приседанием». «Баба Яга костяная нога»	<i>Баскетбол:</i> Передавать мяч друг другу двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками сверху, одной рукой сверху. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова двигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощённым правилам. <i>Бадминтон:</i> Перебрасывание волана ракеткой на
А п р е л ь	Перестроение из одного круга в несколько	Во время ходьбы по сигналу первые принимают стойку прыжком врозь, а вторые номера пролезают между их ног и автоматически становятся первыми номерами.	После бега, прыжков, кружение и выполнение «ласточки»	По пересеченной местности	Метание в горизонтальную цель снизу с расстояния 4-5 м.	Ползание с опорой на предплечья и колени по скамейке	Прыжки в длину с места, в высоту с места и с разбега на соревнование.	Комбинация 2-3 движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук в ритм и такт музыки.	Руки в стороны – скрестно. Прыжки через скакалку вдвоём, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади. Вбегания и выбегания: вбежать под вращающуюся длинную скакалку, перепрыгнуть через неё и выбежать	«Маятник». «Мотальщики». «Что пропало?». «Догонялки-паучки». «Вокруг домика хожу». «Кто первый» (по цвету с парашотом)	

И а М	Различные виды передвижений с препятствиями.	Ходьба с подниманием прямой ноги, пятка внутрь	Сохранять равновесие, выполняя прыжки с поворотами в разные стороны и продвижением вперед по ориентирам.	30 м на скорость.	Метание вдаль.	По скамейке на спине	Прыжки через резиночку комбинациями.	Стэп-аэробика.	Прыжки разными способами на счёт. Пробегание «восьмеркой» через длинную скакалку с прыжком (командой).	«Караси и щука». «Кот и воробьи» (прыжки в круг из круга). «След в след»	сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. <i>Настольный теннис:</i> Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч ракеткой. <i>Упражнения с летающей тарелкой</i>
	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г	

Спортивные упражнения (самостоятельная работа с родителями)

Катание на санках:	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
Ходьба на лыжах	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
Катание на двухколесном велосипеде, самокате:	по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Катание на коньках:	удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Мешочки малые	40 шт
	Мяч резиновый тяжелый	28 шт
	Набивной мяч	9 шт
	Мяч баскетбольный	9 шт
	Мяч футбольный	1 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики малые теннисные	25 шт
	Мячи вязаные	30 шт
	Мишени	2 шт
	Корзинки для метания	2 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	2 шт
	Гимнастические скамейки	2 шт
	Ворота деревянные	6 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Лестница наклонная	1 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	2 шт
	Дорожка пластиковая	2 шт
	Дорожка-балансир	1 шт
	Подушка-балансир	2 шт
Прыжки	Мат поролоновый	2 шт
	Мат складной	1 шт
	Батут малый	1 шт
	Скакалка короткая	63 шт
	Скакалка длинная	3 шт
ОРУ	Обручи 60 см	34 шт
	Обручи 70 см	12 шт
	Кубики цветные	80 шт
	Кегли	30 шт
	Палки гимнастические	27 шт

Профилактика плоскостопия	Доска ребристая	2 шт
	Наклонная горка	1 шт
	Деревянные палочки	50 шт
	Мячи-ежики	20 шт
	Дорожка ребристая извилистая	1 шт
	Полусферы	10 шт
	Наборы зверушек с чашами	3 шт
Дополнительное оборудование	Конусы оранжевые	6 шт
	Конусы красные	20 шт
	Палки пластиковые	20 шт
	Барьеры	6 шт
	Пластиковые мячи	70 шт
	Обручи плоские 40 см	10 шт
	Кольца резиновые	13 шт
	Парашют	1 шт
	Координационная лестница	2 шт
	Набор фишек ориентиров	2 шт
	Кинезиологические мячи	25 шт

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 144 с.
2. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128 с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет, игры-эстафеты. – Волгоград: Учитель. – 127 с.
4. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников/авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель. – 169 с.
5. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: ИНФРА- М, 2019. – 312 с.
6. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград: Методкнига. - 54 с.
7. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят.- Ростов-на-Дону:»Феникс», 2003. - 224 с.
8. Кучма И.И. Олимпийские игры в детском саду. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
9. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019.–128 с.
10. Обучение на основе движения: методические рекомендации для специалистов образования и родителей/ под ред. А.В. Бояринцевой. – М.: Линка-Пресс, 2019. – 208 с.
11. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия/ авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель. – 122 с.
12. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие/ под. ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. - 608 с.
13. Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с.
14. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
16. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
17. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.