

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад комбинированного вида №27»

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от «05» октября 2018 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 27
Е.Я. Шашкова
от «05» октября 2018 г

**Рабочая программа
образовательной деятельности
по физической культуре
для детей дошкольного возраста**

Содержание.

Пояснительная записка	3
Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей посещающих физкультурный зал.....	3
Приоритетные направления.....	5
Цель и задачи образовательного процесса (принципы организации).....	5
Особенности осуществления образовательного процесса (реализация локального компонента ДОУ).....	7
Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей	9
Подходы к построению предметно-развивающей среды.....	9
Контрольно-измерительные материалы оценки образовательных достижений воспитанников.....	9
Использование информационно-коммуникативных технологий.....	9
Обязательная часть программы	12
I. Организация режима пребывания детей на физкультурных занятиях	12
1.1 Сетка непосредственной образовательной деятельности, циклограмма работы.....	12
1.2 Распределение учебной нагрузки.....	14
1.3 Тематика праздников, развлечений	16
II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области:	17
2.1 Средняя группа	18
2.2 Старшая группа	30
2.3 Подготовительная группа	42
III Содержание коррекционной работы	55
IV. Организация деятельности взрослых и детей по реализации Программы	56
V. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования	59
VI. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы	63
Список литературы	71

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу образовательная область «Физическое развитие» Т.С.Грядкина, составлена с учетом Федеральных Государственных Требований на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В. И. Логинова 2011 г., основной общеобразовательной программы учреждения, в соответствии с положением ДООУ о рабочей программе.

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 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 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.).

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, посещающих физкультурный зал.

Физкультурные занятия проводятся с воспитанниками трёх возрастных параллелей. Из них:

Средняя группа № 8

Средняя группа № 7

Старшая группа № 6

Старшая группа № 10

Подготовительная группа №9

Подготовительная группа №2

По результатам стартового обследования физических способностей по разделу образовательной области «Физическая культура» выявлено:

Возрастные группы	№ группы	Кол-во детей	Уровни развития физических качеств		
			высокий	средний	низкий
Средние	7	25	2 (8%)	18 (71%)	4 (21%)
	8	27	1 (4%)	20 (80%)	4 (16%)
	Итого:	49	3(6%)	38 (77%)	8 (17%)
Старшие	6	24	2(8%)	23 (92%)	-
	10	23	3(13%)	19 (79%)	2(8%)
	Итого:	49	5 (10%)	42 (85%)	2 (5%)
Подготовительные	2	25	4 (16%)	21 (84%)	-

	9	22	2(10%)	18 (85%)	1(5%)
	Итого:	46	6(13%)	39 (84%)	1(3%)
	Всего:	144	14 (9%)	119 (83%)	11 (8%)

На основании полученных данных были выявлены положительные результаты освоения детьми образовательной области «Физическая культура», проблемы, сформулирована предполагаемая работа по всем возрастным параллелям.

	Положительные результаты	Проблемы	Предполагаемая работа
Средние группы	Дети уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, проявляют настойчивость для достижения хорошего результата. В двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту. Способны внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение.	Испытывают затруднения при выполнении силовых упражнений (подъём из положения лёжа на спине), упражнений, требующих проявление ловкости и гибкости (наклон из положения сидя на полу, отбивание мяча от пола, челночный бег). Не всегда переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.	Целенаправленно развивать гибкость, силу, содействовать развитию у детей силы и ловкости. Увеличить количество непосредственной образовательной деятельности, на которой дети совершенствуют умения владения мячом, упражняются в ловкости. Включить разнообразные упражнения и подвижные игры для повышения силовой выносливости, укрепления мышц брюшного пресса, а также для развития гибкости позвоночника. Способствовать становлению двигательного опыта: самостоятельному проведению подвижных игр и спортивных упражнений.

Старшие группы	У детей достаточный объём освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений. В двигательной деятельности проявляют хорошую выносливость, быстроту, координацию. Дети стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения и его результатом.	Дети допускают технические ошибки при совершении сложнокоординированных действий (ведение и отбивание мяча, прыжок в высоту с разбега и т.д.). Не всегда инициативны при выполнении упражнений. В двигательной деятельности иногда затрудняются проявлять силу, гибкость. Чаще интересуются простыми подвижными играми и спортивными упражнениями.	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Увеличить количество образовательной деятельности, на которой дети совершенствуют умение владения мячом, упражняются в ловкости. В комплексы утренней гимнастики включить упражнения, способствующие развитию мышц брюшного пресса, косых мышц живота, разнообразные упражнения и подвижные игры для повышения силовой выносливости и развития гибкости позвоночника. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Подготовительные группы	Дети результативно, выразительно выполняют физические упражнения. Успешно проявляют быстроту, ловкость, силу, выносливость. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности.	Воспитанники допускают ошибки в элементах сложных физических упражнений, затрудняются в оценке своих движений и движений своих товарищей. Нарушают правила спортивных игр в силу излишней эмоциональности.	Закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях, умение осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

Приоритетные направления на 2018/2019 учебный год для возрастных групп будут следующие:

Для детей гр. №7; 8 Развитие функциональных и адаптационных возможностей детей и улучшение их работоспособности. Формирование умений и навыков правильного выполнения упражнений, создание условий для проявления ловкости, скорости, гибкости.

Развитие умения быть организованными, развитие пространственных ориентировок в статическом положении и в движении. Ознакомление детей с различными способами выполнения движений, воспитание интереса к двигательной деятельности.

Для детей гр. №6; 10 Овладение элементами техники основных видов движений, развитие настойчивости и выдержки при достижении спортивных целей. Увеличение запасов двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта. Повышение уровня произвольности действий детей. Расширение знаний о многообразности

физических и спортивных упражнений. Развитие стремления к качественному выполнению движений, овладение элементами техники ОВД.

Для детей гр. №2; 9 Формирование представлений о своём теле, о необходимости сохранения своего здоровья, увеличение запаса двигательных навыков. Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности. Целенаправленное развитие физических качеств (скоростно-силовых, скоростных, силы, гибкости, ловкости и выносливости). Развитие умения самостоятельно организовывать игры и упражнения, развитие положительных эмоций, умения обращаться со сверстниками, взаимопониманию и сопереживанию. Расширение представлений и знаний о разных видах физических упражнений спортивного характера. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие умений их самостоятельного применения и использования, развитие самостоятельности и инициативности.

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

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основные задачи программы постепенно усложняются и представлены в следующей таблице.

	Задачи работы с детьми	Основные пути решения
4-5 лет	Учить воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений. Добиваться уверенного, активного выполнения основных элементов техники движений. Учить соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Побуждать к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений, закреплять умения по ориентировки в пространстве. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества	Привлекать внимание детей к физическим упражнениям как особому объекту познания. Использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения техники основного движения, спортивных упражнений. Побуждение к оценке движений товарища и элементарной самооценке. Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного и игрового методов. Беседы, чтение художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта.

5-6 лет	Добиваться осознанного, активного выполнения детьми всех видов движений, формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях, побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности, целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.	Организовывать развивающие и образовательные ситуации, досуги, праздники, детские проекты, а также свободную самостоятельную двигательную деятельность в условиях предметно-пространственной среды в физкультурном зале, уголках, на спортивной и групповой площадках. Использование дидактических игр, моделирующих структуру движения, расширяющих представления о физических упражнениях. Использование изобразительной деятельности, позволяющей в рисунках отразить своё отношение к физической культуре, свои интересы.
6-7 лет	Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, элементарное планирование). Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях, целенаправленно развивать ловкость движений.	Стимулировать интерес ребёнка к физической культуре и спорту через создание ситуаций, в которых ему необходимо задавать вопросы, интересоваться мнением других при обсуждении опыта выполнения упражнений. Взаимодействовать и сотрудничать с ребёнком, развивать его любознательность, инициативность, познавательную активность, удовлетворяя потребность в двигательной активности. Организация подвижных игр и упражнений, стимулирующих проявление детского творчества. Использование «двигательных перевёртышей», резкой смены ролей по ходу подвижной игры, музыкальное сопровождение.

В организации образовательного процесса учитываются следующие принципы:

Принцип целостности. Единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, где объединение знаний, умений и навыков составляют единую систему. Целевая установка на качественное изменение одного состояния организма ребёнка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания.

Принципы научной обоснованности и практической применимости.

Принцип последовательности предусматривает усложнение поставленных задач.

Принцип целостности и интеграции содержания дошкольного образования.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Особенности осуществления образовательного процесса.

В соответствии с требованиями СанПина непосредственная организованная деятельность (занятия) организуются в течение года с сентября по май. В работе по физическому воспитанию применяются фронтальные и индивидуальные формы обучения. Фронтальные занятия являются основным видом и проводятся с учетом дифференцированного подхода к развитию детей. На индивидуальных занятиях закрепляются и совершенствуются умения, полученные детьми в процессе фронтальных видов обучения, кроме этого проводится коррекционно-индивидуальная работа с воспитанниками старших групп, имеющих проблемы в развитии, согласно рекомендациям учителя – логопеда и педагога - психолога.

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю в каждой возрастной группе. Продолжительность одного занятия в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Индивидуальные физкультурные занятия продолжительностью по 10 - 15 мин. в соответствии с циклограммой работы и планами индивидуальной работы. Проведение физкультурных досугов и развлечений продолжительностью по 25 - 30 мин в каждой возрастной группе 1 раза в месяц. Проведение физкультурных праздников, продолжительностью 50 - 60 минут 2 раза в год.

Кружковая работа с детьми, имеющими, предпосылки одаренности организуется 1 раз в неделю (спортивная секция «Юный баскетболист») и («Акробатика для дошколят»)

Интегрирование образовательных областей осуществляется в результате непосредственной образовательной деятельности (занятие).

Связь с другими образовательными областями

«Социализация»	Воспитание интереса к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице, развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности во всех формах двигательной деятельности, умений сотрудничать.
«Здоровье»	Формирование умения и потребности самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, развитие представлений о правилах здоровья: режим дня, занятия физкультурой и профилактики болезней; о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми
«Труд»	Поддержка и поощрение стремления детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы и зала к занятиям физической культурой, воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием.
«Коммуникация»	Развитие умения сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности, умений помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх, поддерживание достижений сверстников, переживание за общие победы в соревнованиях и эстафетах.

«Познание»	Расширение кругозора детей в области спортивных игр, обогащение представления об их разнообразии, поддержание интереса детей к различным видам спорта, обогащение представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах.
«Музыка»	Воспитание потребности в правильном выполнении движений, развитие умений оценивать их красоту и выразительность, получать удовольствие, радость от двигательной активности,
«Художественное творчество»	Развитие быстроты реакции на различные сенсорные сигналы; выполнение эскизов, скульптурных изображений новых движений с последующим их выполнением; конструирование из изображений отдельных элементов и целых упражнений и их выполнение, отображение в рисунках, творческих работах своих впечатлений и отношений к двигательной деятельности.
«Чтение худ. литературы»	Воспитание интереса к слушанию и чтению художественных произведений о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах
«Безопасность»	Формирование и закрепление навыков соблюдения правил безопасного поведения в подвижных играх, в спортивном уголке группы, согласование действия со сверстниками, воспитание желания быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность

Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей.

Планирование образовательного процесса по физическому воспитанию, отбор содержания, построения структуры занятий осуществляется с использованием программы «Игры которые лечат» Галанов А.С.; О. М. Литвинова «Спортивные упражнения и игры в детском саду»; технологии Утробинной К. К. «Занимательная физкультура»; здоровьесберегающей технологии Латохиной Л.И.; программно-методического пособия «Старт» Яковлева Р.А.; программы оздоровления дошкольников (использование простейших приемов массажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений по Стрельниковой, пальчиковой гимнастики); «Растем здоровыми» Доскин В.А., Голубева Л.Г.; «Детская аэробика» Колесникова С.В.

Подходы к построению предметно-развивающей среды.

Предметно-развивающая среда отвечает санитарно-гигиеническим и художественно-эстетическим требованиям и изменяется в соответствии с современными требованиями.

Контрольно-измерительные материалы оценки образовательных достижений воспитанников.

Обследование уровней развития физических (двигательных) качеств проводится по методике Н.А. Ноткиной, Л. И. Казьминой / «Общеобразовательная программа Детство»/ в начале и в конце года (сентябрь, май).

Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи использования ИКТ в физкультурно-оздоровительной работе:

1. Сделать процесс физического воспитания более современным, разнообразным, насыщенным.

2. Оказать комплексное воздействие на разные каналы восприятия, на различные виды памяти, обеспечить оперирование большими объемами информации.
3. Обеспечить наглядность, красоту, эстетику оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Повысить интерес к спортивным мероприятиям, сделать процесс физического воспитания более привлекательным для детей.
5. Способствовать адаптации ребёнка в современном информационном пространстве и формированию информационной культуры.
6. Осуществлять систему диагностики и мониторинга физкультурно-оздоровительной работы;
7. Повысить качество педагогического труда.

Перечень программ и ресурсов, используемых при осуществлении учебно-воспитательного процесса:

1. Офисные программы:
 - Microsoft Word
 - Excel
 - Power Point
2. Сеть интернет
3. Электронные издания образовательного направления: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», «300 игр для детей», «Музыкальное сопровождение физкультурных занятий» и др.
4. Мультимедийные презентации: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Олимпийские игры», «Футбол», «Баскетбол», «Здоровые привычки». Видеокомплексы игровой утренней гимнастики.

Направления использования информационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Направления	Содержание
Работа с детьми	<p>Использование ресурсов сети Интернет для подбора видео-, аудио- и текстовой информации.</p> <p>Использование мультимедийных презентаций при проведении образовательной деятельности с детьми, организации праздников и развлечений.</p>
Работа с педагогами	Педагогические советы, семинары, консультации с использованием видеофильмов, презентаций, мультимедийного оборудования.

Работа с родителями	<p>Консультирование и просвещение на сайте ДОУ.</p> <p>Родительские собрания, конференции, консультации, беседы с использованием презентаций, видеороликов, фотографий.</p>
Организационно-педагогическая деятельность	<p>1. Планирование в электронном виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - образовательного процесса по физической культуре; - физкультурно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий; - индивидуальной работы с детьми; - мероприятий с педагогами ДОУ и родителями. <p>2. Диагностика физической подготовленности дошкольников: составление таблиц, схем, графиков и диаграмм.</p> <p>3. Оформление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - результатов диагностики физической подготовленности детей; - результатов физкультурно-массовой работы ДОУ; - методических материалов, способствующих образованию дошкольников в области физической культуры; - методических рекомендаций для родителей и педагогов о физическом совершенствовании детей дошкольного возраста.

**Картотека мультимедийных презентаций,
используемых в работе с детьми.**

1. «Зимние виды спорта»
2. «Летние виды спорта»
3. «Олимпийские игры»
4. «Футбол»
5. «Баскетбол»
6. «Здоровые привычки»

7. «Гимнастика»
8. «Древние олимпийские игры»
9. «Спортивные загадки»
10. «Здоровый образ жизни»
11. «Знакомство со спортом»

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

I. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

1.1 Сетка непосредственно образовательной деятельности в физкультурном зале на 2018 – 2019 учебный год

Понедель- ник	9.00 – 9.25 группа №6 9.30 – 9.50 группа №7 10.25 – 10.45 группа №8
Вторник	9.00 – 9.30 группа №2 10.20 – 10.50 группа №9
Среда	9.00 – 9.20 группа №8 9.35 – 9.55 группа №6 10.10-1030 группа №7 10.35 – 10.55 группа №10
Четверг	9.00 – 9.20 группа №8 9.35 – 9.55 группа №10 10.20 – 10.50 группа №9 11.00-11.30 группа № 2 улица

Пятница	9.00 – 9.30 группа №2 9.45 – 10.05 группа №6 улица 10.50-11.20 группа № 9 улица 11.25-11.55 группа № 10 улица
---------	--

**Циклограмма деятельности инструктора по физ. культуре Чувелевой О.П.
на 2018 – 2019 учебный год.**

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<p>8.00-8.10 проветривание физкультурного зала 8.10-8.30 утренняя зарядка 8.30- 9.00 проветривание зала и подготовка спортивного оборудования к занятиям 9.00-11.20 физкультурные занятия 11.30-12.00 кружок 12.00-13.00 – обед. 13.00-14.00 – работа с метод. литературой, подбор репертуара к утренним зарядкам 14.00-15.00 – консультации для педагогов. 15.00-15.45 работа по самообразованию</p>	<p>8.00. -8.10 проветривание физкультурного зала 8.10-8.30 утренняя зарядка 8.30- 9.00 проветривание зала и подготовка спортивного оборудования к занятиям 9.00-11.30 физкультурные занятия 11.30-12.00 работа с документацией 12.00-13.00 – обед. 13.00-14.00-разработка утренней зарядки и гимнастики после сна 14.00-15.00-методическая подготовка к НОД 15.00-15.45- работа по самообразованию <i>планирование физ-ных занятий, уборка зала и подгот. инвентаря для занятий на следующий день</i></p>	<p>8.00- 8.10проветривание физкультурного зала 8.10-8.30 утренняя зарядка 8.30- 9.00 проветривание зала и подготовка спортивного оборудования к занятиям 9.00-11.30 физкультурные занятия 11.30-12.00 работа с документацией 12.00-13.00 – обед. 13.00-15.30 –составление комплексных, тематических, интегрированных НОД, пополнение картотек 15.30-16.00 – коррективровка муз. репертуара к зарядкам</p>	<p>8.00 -8.10 проветривание физкультурного зала 8.10-8.30 утренняя зарядка 8.30- 9.00 проветривание зала и подготовка спортивного оборудования к занятиям 9.00-11.30 физкультурные занятия 11.30-12.00 уборка зала и инвентаря 12.00-13.00 – обед. 13.00-15.00- разработка и написание сценариев, работа с муз руководителем 15.00-15.45работа по самообразованию, работа с метод. литературой, пополнение картотек</p>	<p>8.00- 8.10проветривание физкультурного зала 8.10-8.30 утренняя зарядка 8.30- 9.00 проветривание зала и подготовка спортивного оборудования к занятиям 9.00-11.55 физкультурные занятия 12.00-13.00 – обед. 13.00-15.00-работа с метод литературой 15.00- 15.15- работа с метод. литературой, разработка папок передвижек 15.40-уборка зала 15.45-16.00 работа с родителями(беседы, консультации)</p>

1.2 Распределение учебной нагрузки в течение 2018 - 2019 учебного года по возрастным группам в спортзале.

Инструктор по физической культуре (6 групп)

№ группы	Возраст	Время занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во зан. в год	Кол-во часов в год.	Дата проведения занятий
№7	Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	2	Сентябрь-8 Октябрь-10 Ноябрь-8 Декабрь-8 Январь-7 Февраль-6 Март-8 Апрель-9 Май-8	72	24ч	Понедельник 09.30 – 09.50 Четверг 10.10 – 10.30
№8	Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	2	Сентябрь-9 Октябрь-9 Ноябрь-7 Декабрь-8 Январь-7 Февраль-6 Март-9 Апрель-9 Май-8	72	24ч	Понедельник 09.50 – 10.10 Среда 09.00 – 09.20
№6	Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	2	Сентябрь-9 Октябрь-9 Ноябрь-7 Декабрь-9 Январь-7 Февраль-6 Март-9 Апрель-8 Май-8	72	30ч	Понедельник 09.00 – 09.25 Среда 09.35 – 09.55 Пятница -улица
№ 10	Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	2	Сентябрь-8 Октябрь-9 Ноябрь-9 Декабрь-9 Январь-7 Февраль-6 Март-8 Апрель-9 Май-8	72	30ч	Среда 10.20 – 10.45 Четверг 09.35 – 10.00 Пятница -улица
№2	Подготовительная группа (5-6 лет)	30 минут	2	Сентябрь-8 Октябрь-10 Ноябрь-8 Декабрь-8 Январь-7 Февраль-6 Март-8 Апрель-9 Май-8	72	36ч	Вторник 11.00 – 11.30 Четверг-улица Пятница - 9.00-9.30
				Сентябрь-8 Февраль-6			Вторник

№9	Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	2	Октябрь-9 Ноябрь-9 Декабрь-9 Январь-7	Март-8 Апрель-9 Май-8	72	36ч	10.20 – 10.50 Четверг 10.20 – 10.50 Пятница-улица
----	-----------------------------------	----------	---	--	-----------------------------	----	-----	--

1.3 Работа с детьми, тематика праздников и развлечений.

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения	Участники
1. 2.	Физкультурное развлечение «Мы растем здоровыми» Физкультурное развлечение « Осенние забавы»	Сентябрь	Гр. №6, 11 Гр. № 2, 9, 10, 7
3. 4.	Развлечение «« В гостях у Осени»» Физкультурное развлечение « Осенние старты»	Октябрь	Гр. №6, 11 Гр. № 2, 9, 10, 7
5. 6.	Физкультурное развлечение ««Мой веселый звонкий мяч»» Развлечение « День чудес»	Ноябрь	Гр. №6, 11 Гр. №2, 9,7,10
7. 8.	Физкультурное развлечение ««В сказочном лесу»» Физкультурное развлечение «Новогодняя сказка»	Декабрь	Гр. № 6, 11 Гр. №2,9, 10, 7
9. 10.	Спортивное развлечение «Снежный Колобок» Спортивное развлечение«Зимние старты»	Январь	Гр. №6, 11 Гр. №2,9, 10, 7
11. 12.	Праздник «Масленица» Физкультурный развлечение «Армейские учения»	Февраль	Все группы Гр.7,10
13.	Спортивное развлечение «Мы растем - здоровыми»	Март	Гр. № 6, 11

14.	Развлечение «Морское путешествие»		Гр. №2, 9, 10, 7
15.	Спортивное развлечение «Путешествие на луну»	Апрель	Гр № 6, 11 Гр. № 2,9, 10, 7
16.	Спортивное развлечение «Спички детям не игрушка»		
17.	Неделя здоровья. ««В стране здоровья»	Май	Гр. № 2,9, 10, 7 Гр № 6, 11
18.	Развлечение ««Веселые лучики»		

II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание рабочей программы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура» обеспечивает обучение детей каждой возрастной группы двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению их физического и психического спокойствия.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в рамках предложенной программы проводится 2 раза в неделю, общее количество – 72 часа.

Структура непосредственно образовательной деятельности:

1. Вводная часть (разминка)
2 мин – средняя группа; 3 мин – старшая; 4 мин – подготовительная
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)
17 мин – средняя группа; 20 мин – старшая; 22 мин – подготовительная
3. Заключительная часть (игра малой подвижности)
1 мин – средняя группа; 2 мин – старшая; 4 мин – подготовительная

В планировании предусмотрены различные варианты организации непосредственно образовательной деятельности:

На I неделе – сюжетная;

На II неделе – традиционная;

На III неделе – с элементами спортивных упражнений и игр;

На IV неделе – эстафеты, соревнования, игры.

В заключительной части используются оздоровительные мероприятия, которые проводятся по понедельникам:

- на I неделе включены упражнения для профилактики плоскостопия;
- на II неделе – стрейчинг (дети выполняют комплекс упражнений, направленный на увеличение подвижности в суставах, пассивное растягивание связок, что помогает формированию и укреплению правильной осанки);
- на III неделе – пальчиковая гимнастика (комплексы рекомендованы программой «Детство»);
- на IV неделе включены упражнения для профилактики простудных заболеваний и тренировки дыхательной мускулатуры.

Важнейшим условием результативности обучения является преемственная связь непосредственной образовательной деятельности по физической культуре. Каждое последующая деятельность строится на основе полученных ранее умений и примерно на 1/3 сложнее предыдущего.

2.2 Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в средней группе детского сада.

Мотивация	Ходьба	Бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	Кол-во часов
Сентябрь								
1. «Пойдём попрощаемся с летом»	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы.	Бег на месте в переходом в движение и наоборот (по сигналу)	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног.	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50см)	«Переполезти через кочки»	«Перелёт птиц»	2 часа
			(О)	(П)	(З)			
2. «Правила движения выполняют даже зверята»	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат.	Бег с изменением темпа движения: то укоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат.	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 мячей, руки за спиной.	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2-3 раза подряд)	«Летающая тарелка».	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких, расстояние 10м)	«Птицы и лиса»	2 часа
			(П)	(З)		(О)		
3. «На день рождения куклы Алины в детский сад».	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»).	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15-20см, высота 30-35см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой.	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр	«Подарки»	2 часа

			(З)		(О)	12-15см) (П)		
4. «Мы растем здоровыми»	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3-4м).	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз 9 ширина доски 15-20см, высота 30-35см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50см).	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч.	«Кто ушёл»	2 часа
			(О)	(П)	(З)			
Октябрь								
1. «Осенняя карусель»	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру).	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2-3 раза).	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной.	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах.	Прокатывание обруча друг другу между предметами.	Ползание попластунски.	«Карусель».	2 часа
			(О)	(П)	(З)			
2. «Приключения в лесу»	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру.	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу.	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой.	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперёд	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Огуречек, огуречек...»	2 часа
			(П)	(З)	(О)			
3. «Дары огорода»	Ходьба приставным шагом вперёд и назад, стоя в шеренге.	Обычный бег в колонне с чередованием с бегом с высоким подниманием	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	«Поймай дрессированную муху»	2 часа

		бедра.		вперёд		ь руками.		
				(П)	(О)	(П)		
4.« В гостях у Осени»	Ходьба приставным шагом вперёд и назад.	Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны.	Прямой галоп.	Прокатывание мяча из разных и.п. друг другу двумя руками и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Найди, где спрятано».	2 часа
				(О)	(П)	(З)		
Ноябрь								
1. «Птички готовятся к зиме»	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись».	Бег враспынную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «самолёт»).	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе.	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами.	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»	2 часа
			(О)	(П)	(З)			
2. «Звери в лесу»	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д), ходьба	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись.	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам.	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»	2 часа

	пригнувшись крадучись.			(II)	(З)		(O)		
3. «Котята»	Ходьба со сменой ведущего..	Бег со сменой ведущего.	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд. (4-5м)	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Цветные автомобили»	2 часа
				(З)		(O)	(II)		
4.«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба со сменой ведущего в колонне с чередованием с ходьбой враспынную.	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную.	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)		Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередую с расслаблением (10x30)	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком.	«Подарки»	2 часа
					(O)	(II)	(З)		
Декабрь									
1. «Путешест вие»	Ходьба с дополнительным и заданиями для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т.д.).	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную.	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга.		Прыжки вверх из глубокого приседа., стоя на месте, чередую с расслаблением (10x30)	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд.	Ползание по пластунски.	«Магазин игрушек»	2 часа

			(О)	(П)	(З)			
2. «В гости к Красной Шапочке на автомобиле»	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу.	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой.	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м)	Ползание на средних четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20см)	«Подбрось и поймай»	2 часа
			(П)	(З)		(О)		
3. «Зимние приключения»	Чередование ходьбы в парах в колонне с бегом враспынную («Чья пара быстрее найдёт друг друга»).	Чередование бега в парах в колонне с ходьбой враспынную («Чья пара быстрее найдёт друг друга»)	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга.	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением.	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках.	«Птичка и кошка»	2 часа
			(П)	(З)		(О)		
4. «В сказочном лесу»	Ходьба с чередованием с бегом и прыжками на месте и в движении	Бег с чередованием с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расстояние 50-60см)	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд).	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Пожарные на учении» (индивидуальная поэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально).	2 часа

				(О)	(П)	(З)		
Январь								
1. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны).	«Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти чётко своё место в шеренге).	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё.	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелёт птиц»	«Снежиночки и – пушиночки»	2 часа
2. «Зверята веселятся зимой» (занятие, построенное на подвижных играх)	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны).	«Найди себе пару»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё.	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелёт птиц»	«Кто ушёл?»	2 часа
3. «Снежный Колобок»	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег змейкой, огибая поставленные кегли.	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма.	«Пружинка» с прыжками.	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5м)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком.	«Загадай, отгадай, повтори»	2 часа
Февраль								
1. «Магазин	Чередование	Бег с ловлей и	Ходьба и бег по	Прыжки вверх	Метание	Ползание на	«Мышки в	

игрушек»	обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.	увёртыванием в разных ситуациях.	наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высоты 30-35см)	с места с касанием одной рукой, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка (на 20см)	предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м)	средних четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20см).	кладовой».	2 часа
			(О)	(П)	(З)			
2. «Пожарные на учениях»	Ходьба с чередованием с бегом и прыжками на месте и в движении.	Бег с чередованием с ходьбой и прыжками на месте и в движении.	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске.	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета.	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд).	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учении» (индивидуальная поэтапная эстафета – фронтально)	2 часа
			(З)		(О)	(З)		
3. «Военные учения».	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног).	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с подъёмом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног.	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2м).	«Кто быстрее?» (ползание на четвереньках наперегонки до определённого места).	«Юла»	2 часа
			(З)	(П)	(О)			

4. «Масленица»	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног).	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя. (О)	Прыжки с зажатым мячом меду ног в движении по кругу. (З)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2м) (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определённого места).	«Найди и промолчи»	2 часа
Март								
1. «А ну-ка, девочки!»	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой.	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках (1,5 – 2мин)	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах. (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5м). (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2м. (З)	«Переползи через кочку»	«Подбрось – поймай»	2 часа
1 «Охотники за сокровищами»	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40-60м в чередовании с ходьбой (3-4 раза).	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой. (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25см) (З)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2м) (О)	«Пастух и стадо»	2 часа
3. «Автомобилисты»	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки,	Бег со средней скоростью 40-60м в	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом	Прыжки с высоты с места (высота 10-15см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5	Лазание по гимнастической стене произволь	«Бездомный заяц» (кольца используют как домики).	

	шары жёлтого, зелёного и красного цвета)	чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке.	кольца вправо и влево. (3)		– 6,5м) (0)	ным способом (высота 2,5м) (II)		2 часа
4. «Мы растем - здоровыми»	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть).	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120м)	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево.	Прыжки с высоты с места (высота 10-15см) (0)	Метание предметов на дальность (за черту), расстояние 3,5-6,5м (II)	Лазание по гимнастической стене произвольным способом (высота 2,5м) (3)	«Эстафета»	2 часа
Апрель								
1. «В гостях у Гантелькина»	Ходьба приставным шагом вперед и назад.	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Упражнения Гантелькина».	Прыжки в высоту с места через шнур	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5м).	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё.	«Прокати обруч».	2 часа
2. «Весёлые туристы в весеннем лесу»	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без	Бег про залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу –	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе.	Прыжки через 3-4 предмета поочередно через каждый (высота 10-	Метание предметов вдаль («Целься вернее»), расстояние 10-	Лазание по лестнице стремянке.	«Птицы и лиса»	2 часа

	помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие.	присесть; лечь на живот.		15см).	15см.				
			(II)	(3)	(O)				
3. «Путешествие на луну»	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы).	Обычный бег в колонне с чередованием с бегом широким шагом (по волчьей).	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики).	(3)	Прыжки с короткой скакалкой.	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1м).	Лазание по лестнице стремянке.	«Поймай комара».	2 часа
				(3)	(C)	(II)			
4. «На помощь лесным жителям»	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой враспынную по залу.	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом враспынную по залу.	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики).	(3)	Ходьба по наклонному бревну с перешагивание м через предметы (кирпичики).	Бросание мяча вверх и попытка поймать его.	Лазание по лестнице стремянке.	«Жуки».	2 часа
				(O)	(O)	(3)			
Май.									
1. «Солдаты России».	Ходьба по ребристой дорожке.	Бег с дополнитель- ным заданием: догнать убегающего.	Ходьба по наклонному буму.	(O)	Прямой галоп.	Бросание мяча вверх и ловля его.	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками.	Перебрасыва- ние мяча через невысокие предметы.	2 часа
				(O)	(II)	(3)			
2. «День Победы»	Ходьба по ребристой дорожке.	Бег на скорость (до 15-20м)	Ходьба по наклонному буму.	(O)	Прямой галоп.	Бросание мяча вверх и ловля его.	Влезание на гимнастичес- кую стенку	«Бросание мяча вперёд».	2 часа

						и спуск с неё.		
			(П)	(С)		(О)		
3. «Дружно на рыбалку».	Ходьба приставным шагом вперёд и назад.	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную.	Ходьба по наклонному буму. (З)	Прыжки в высоту с места через шнур	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5м). (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё. (П)	«Рыбаки и рыбки».	2 часа
4. «Веселые лучики»	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом вокруг по сигналу.	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2-3р.)	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук. (О)	Прыжки в высоту с места. (высота 10-15см) (П)	Метание предметов в даль («Целься вернее» расстояние 3,5 – 6м) (О)	Лазание по гимнастической стремянке.	«Огуречек, огуречек»	2 часа
4. «Летнее путешествие»	Ходьба по пересечённой местности.	Бег с ловлей и увёртыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма.	Прыжки вверх с места с касанием одной рукой, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребёнка (на 15см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5м) (П)	Перелезание через гимнастическое бревно) (З)	«Пилоты»	2 часа
								72 часа

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны уметь:

- Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры.
- Сохранять исходное положение.
- Чётко выполнять повороты в стороны.
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.
- Чётко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях)
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный)
- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперёд, в сторону; стоя на набивном мяче).
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра.
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.
- Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.
- Принимать исходное положение при метании.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками; подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2м.
- С разбега скользить по ледяным дорожкам.
- Надевать и снимать лыжи, переносить их под рукой.
- Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуёлочкой»
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

2.3 Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе детского сада.

Мотивация	Ходьба	Бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	Кол-во часов
Сентябрь								
1 Диагностика	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе.	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу. Бег на 30 м.	Ходьба по гимнастической скамейке, неся мяч. (О)	Прыжки в длину с места. (П)	Метание мяча одной рукой; метание набивного мяча	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку. (З)	«Огородники»	2 часа
2. «Не шали с мячом на улице»	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на пятках, на носках, в рассыпную.	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлёстывая голень.	Ходьба по скамейке, перешагивая кирпичики. (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями «змейкой» (З)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по скамейке (упор на предплечье)	«Весёлое соревнование» - кто скорее до флажка с подлезанием под воротца.	2 часа
3. «Лабиринты города»	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на	Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по скамейке на носках, в руках скакалка	«Весёлая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.	«Удочка»	2 часа

	носках, в колонне.				(4-6 раз подряд)			
			(З)		(О)	(П)		
4. «Осенние забавы»	«Найди своё место в колонне» - во время ходьбы враспынную по звуковому сигналу дети находят своё место в колонне.	«Перенеси овощи в корзину» - эстафета (бег с «овощами» до корзины)	Ходьба по скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30-40см, длина 3-4м)	«Кто быстрее доползёт» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ»	2 часа
Октябрь								
1. «Экскурсия в осенний лес».	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад.	Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия.	Ходьба по верёвке (диаметр 1,5 – 2см)	Препрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами.	Бросание мяча об пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом.	«Стой»	2 часа
			(О)		(З)	(С)		
2. «Мы лазаем по деревьям»	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, ан	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперёд; с остановкой по	Ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове.	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 градусов, потом на 180 (10-12	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м)	Лазание по гимнастической стенке разнообразным способом, перелезая с	«Коршун и наседка»	2 часа

	носках.	звуковому сигналу.		раз)		пролёта на пролёт		
			(П)		(З)	(О)		
3. «Собираем урожай»	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперёд.	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу.	Ходьба по верёвке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове.	Прыжки через предметы (высота 15-20см) по прямой на двух ногах.	Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6м)	Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая с пролёта на пролёт с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом».	2 часа
			(З)	(О)				
4. « Осенние старты» «	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперёд, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу.	«Встречные перебежки»	«По кочкам» - ходьба по кирпичикам.	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом).	Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, перелезая с пролёта на пролёт с изменением темпа.	«Воробышки» Эстафета	2 часа
Ноябрь								
1. «Поможем птичкам перебраться на юг».	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной	Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд.	Подбивание ракеткой волана, упражнение в ловле мяча после	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт и	«Попади в яблочко»	2 часа

	(массажной дорожке, по скамейке,				отскока о пол.	скатывание по наклонной доске		
			(О)	(П)		(З)		
2. «Дикие обезьяны»	Ходьба с заданиями.	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне, обычный бег.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от скамейки)	Прыжки через предметы, чередуя прыжки на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперёд.	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу.	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Медведь и пчёлы».	2 часа
			(П)	(З)	(О)			
3. «Котята играют».	Ходьба с закрытыми глазами (3-4м)	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег, чередуя с прыжками на одной ноге	Лёгкий бег по гимнастической скамейке, на конце соскок в обозначенное место.	Прыжки через предметы, чередуя прыжки на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперёд.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя и сидя)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках	«Эстафета парами»	2 часа
			(З)		(П)	(О)		
4. «День чудес»	Ходьба в колонне по одному, парами.	Бег с остановкой по звуковому сигналу.	Ходьба по скамейке с поворотами.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками.	Лазание по лестнице разнообразными способами.	«Ловишки с приседанием»	2 часа
Декабрь								
1. «В гостях у скамейки-Посиделковны»	Ходьба через предметы.	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики).	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами.	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см на обозначенное	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с	«Эстафета с рюкзачком».	2 часа

				место (со скамейки). (О)	груди. (З)	рюкзаком на спине (П)		
2. «Игры из бабушкиного сундука»	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед.	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу.	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева об пол и ловля его двумя руками. (О)	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40см) (П)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой. (З)	«Мороз – Красный нос»; «Кошка и мышки»	2 часа
3. «Зимние приключения»	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках.	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную.	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева об пол и ловля его двумя руками. (П)	Прыжки со скамейки и обратно выпрыгивание на скамейку. (З)	«Попади в кегли».	Перелезание через бум правым и левым боком. (О)	«Охотники и зайцы».	2 часа
4. «Новогодняя сказка»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом	«Уголки»	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке.	«Лиса и птицы»	2 часа

	кругом.							
Январь								
1. «Зимние забавы».	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах.	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой.	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6-9м).	Лазание по наклонной доске и скатывание с неё.	«Ловишка с мячом»	2 часа
2. «Зимние старты»	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	Обычный бег с остановкой по сигналу.	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места.	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5м.	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролёт.	«Мышеловка»; Эстафеты	2 часа
3. «На северном полюсе»	Ходьба перекатом с пятки на	Бег змейкой на носках со сменой ведущего	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках,	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через	«Попади в корзину» (метание	«Подлезь и не задень» - подлезание	«Мы – весёлые ребята»	

	носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком.	по сигналу.	канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя).	скакалку.	мячей в корзину)	правым и левым боком.		2 часа
Февраль								
1. «Спортивный инвентарь»	Ходьба широкой змейкой; выпадами; спиной вперёд	Бег между предметами змейкой; по сигналу – остановиться и присесть.	Ходьба по буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы. (З)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпускай мяч из круга».	Ползание по- пластунски змейкой между предметами. (П)	«Поспеши – но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)	2 часа
2. «Поход в зоопарк»	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п. – лёжа на полу.	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего.	Лёгкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы. (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвиж- ную). (З)	«Не задень кегли»	Ползание по- пластунски до обозначенног о места. (О)	«Зверолов» «Назови детеньша»	2 часа
3. « Масленица» «Армейские учения»	Ходьба на 4 счёта, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положен. рук.	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлёстыванием голеней. (О)	Вис на канате, раскачивание. (О)	Прыгни через скамейку. (П)	Перебрасыва ние мяча друг другу через сетку. (П)	Ползание по- пластунски в сочетании с перебежками (З)	«Кто летает»	2 часа
4. «Мы	Обычная	Бег на носках; по	Акробатические	«Спрыгни	Элементы	«Доберись и	«Мы –	

акробаты»	ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом.	сигналу – враспынную в сочетании с построением по диагонали.	упр.	точно в намеченное место» (со скамейки в обруч)	футбола: «Проведи мяч в ворота» - прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика) а) Вис на гим. стенке.	весёлые ребята».	2 часа
-----------	---	--	------	---	---	---	------------------	--------

Март

1. «Мы помогаем маме»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей.	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия.	Ходьба по скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком).	Прыжки вверх с 3-4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15-20см выше поднятой руки – «клоун».	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку.	Лазание по шесту.	«Передвижение по залу сведением малого мяча ногами».	2 часа
2. «Путешествие в страну спорта»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне.	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперёд.	Ходьба по скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком).	Перешагивание предметов, в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте.	Лазание по шесту.	«Ловишки с платочком»	2 часа

3. «Правила движения»	Ходьба на 4 счёта, на носках, правым боком, спиной вперёд, левым боком, меняя положение рук.	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами.	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке».	Прыжки: с 3-4 шагов коснуться предмета. (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. (II)	Лазание по канату. (O)	«Горелки».	2 часа
4. «Морское путешествие»	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки.	Бег змейкой на носках, по сигналу – остановка.	«Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на скамейке.	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до ориентира.	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель.	Лазание по канату.	«Караси и щука».	2 часа
Апрель								
1. «Спортивная тренировка»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках.	Медленный бег в течении одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал – свисток.	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями змейкой	Прыжки в высоту с разбега. (30-40см). (II)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу. (O)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 25см от пола. (3)	«Мы – весёлые ребята».	2 часа
2. «Мы – космонавты».	Ходьба выпадами.	Обычный бег – по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него.	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями змейкой.	Прыжки в высоту с разбега. (30-40см).	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске	«Выход в космос» - Подлезание правым и левым боком под дугой.	«Третий лишний».	2 часа

				(О)	(З)	(П)		
3. «Звери просыпаются»	Ходьба с потопами, с прихлопами.	Бег с приставным шагом правым и левым боком.	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая мячи до ориентира.	Прыжки в высоту с разбега. (30-40см).	Перебрасывание набивного мяча из-за головы.	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны.	«Волк во рву».	2 часа
4. «Спички детям не игрушка»	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой.	Бег длинной змейкой, по сигналу – бег врассыпную.	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая мячи до ориентира.	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге.	«Пронеси волан и не урони».		«Ловишка – бери ленту».	2 часа
Май								
1. «Олимпийские звёзды».	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну.	Челночный бег 3 по 10м в медленном темпе.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.		Броски набивного мяча.	Лазание по верёвочной лестнице одноимённым способом.	«Быстрые и меткие».	2 часа
2. «День победы»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег в медленном темпе.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега, подбирая толчковую	Броски набивного мяча.	Лазание по верёвочной лестнице разноимённым	«Военная эстафета».	2 часа

	широким шагом, на низких четвереньках спиной вперёд.			ногу.		м способом.		
			(З)	(О)		(П)		
3. «Дружные ребята»	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	Бег (200-300м)		Прыжки в длину с разбега.	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	Лазание по верёвочной лестнице свободным способом.	«Лесная эстафета».	2 часа
				(П)	(О)	(З)		
4.Диагностика	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком.	Бег на короткую дистанцию (30м и 10м).	Ходьба с мешочками на голове прямо, боком приставным шагом.	Прыжки в длину с разбега.	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.	Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт.	«Сокол и голуби».	2 часа
3. «В стране здоровья»	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом.	Бег со сменой направления движения под музыкальному сигналу.	Ходьба по гимнастическому у буму на носках, раскладывая и собирая разные предметы.	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «брёвнышки»	Метание набивного мяча.	Упр. на гибкость из положения сед ноги врозь. Наклон вперед, коснуться руками пол	«Ловля обезьян»	2 часа
			(О)	(П)	(З)			72 часа

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны уметь:

- Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега
- Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
- Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.
- Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге
- Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»).
- Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.
- Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.
- Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.
- Передвигаться на лыжах переменным шагом.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

2.4 Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе.

Мотивация	Ходьба	Бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижная игра	Кол-во часов
Сентябрь								
1. Диагностика	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову. (О)	Прыжок в длину с места (П)	Метание мяча одной рукой; метание набивного мяча из положения сидя	Упр. на гибкость (З)	«Ловишки с лентами»	2 часа
2. Традиционная структура занятия	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову.	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу – мяч переложить в другую руку.	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вверх, вперед, вниз)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд.	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт.	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)	2 часа

			(П)	(З)	(О)			
3. Традиционная структура занятия.	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей.	Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки через скакалку.	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Лягушки и цапля».	2 часа
			(З)		(П)	(О)		
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «Осенние забавы»	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, на пятках.	Бег в среднем темпе 40сек, по сигналу – чередуя с ходьбой.	«Полоса препятствий» - бег по скамейке на носках.	«Полоса препятствий» - прыжки через модули разной высоты (высота 15-30см).	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротики»	«Караси и щука».	2 часа
Октябрь								
1 Традиционная структура занятия.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет.	Лёгкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы.	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6-8 штук)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд.	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу.	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи».	2 часа
				(О)	(С)	(П)		

2. Занятие с элементами аэробики.	Ходьба гимнастически м шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием.	Бег на носках, с захлёстыванием голени назад, подскоком, боковым галопом.	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейке.	Прыжки через скакалку по 3-5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь с одной стороны площадки к другой. Вращать скакалку вперёд и назад.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	На гимнастической лестнице принять и.п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол.	«Пустое место».	2 часа
3. Традиционная структура занятия.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперёд, на высоких четвереньках, на носках.	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу – смена направления движения.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперёд.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20см)	Стоя в двух колоннах дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2м (2-3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке.	«Попади - сбей кеглю».	2 часа
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «Осенние старты»	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках.	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары.	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперёк	Эстафета «Кто быстрее через препятствие к флажку»: прыжки на двух ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке.	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями змейкой.	«Проползи – не задень» - подлезание в воротца (высота 40-50см)	«10 передач».	2 часа

			скамейки		(3)			
Ноябрь								
1. Традиционная структура занятия.	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу.	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд и широким шагом.	Ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя положение руками.	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте.	Лазание чередуя шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролёт и спуск вниз.	«Не урони»- перебрасывание через сетку.	2 часа
2. Занятие с элементами аэробики	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка.	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне.	На канате – вис, раскачивание.	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении.	Лазание 2-3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп движения.	«Найди, где спрятано».	2 часа
3. Традиционная структура занятия.	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную.	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную.	Ходьба по скамейке, выполняя приседания на середине, руки вперёд.	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными предметами.	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь	«Попрыгунчики воробышки».	2 часа

			(З)		(С)	ногами. (О)		
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «День чудес»	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки.	Бег по кругу, по сигналу – смена направления.	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая её вперед и назад, прыжки с ноги на ногу.	«Ловись рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами.	«Горелки»	2 часа
Декабрь								
1. Традиционная структура занятия.	Ходьба змейкой, враспынную, с остановкой по сигналу.	Бег змейкой, бег враспынную, с остановкой по сигналу.	Ходьба по скамейке с поворотом вокруг себя на середине.	Прыжки через скакалку, вращая её вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге.	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал.	Ползание на скамейке на спине, потягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	«Весёлые парочки» (передача мяча в движении по кругу).	2 часа
			(С)		(О)	(П)		
2. «Смелые альпинисты»	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка.	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне.	Вис на перекладине, раскачивание, соскок.	Подпрыгивание до предмета, подвешенного на 25-30см выше поднятой руки с места и с	Работа с мячом одной рукой в движении.	Ползание на скамейке на спине, потягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	«Найди, где спрятано»	2 часа

			(O)	разбега. (C)	(II)			
3. Традиционная структура занятия.	Ходьба парами, тройками, по сигналу – врассыпную.	Бег парами, тройками, по сигналу – врассыпную.	Ходьба по скамейке, выполняя приседание на середине, руки вперед.	Ведение мяча с высоким отскоком, передвигаясь по залу, стараясь сделать по 2-3 удара мяча об пол на каждый шаг.	Работа с мячом одной рукой в движении, по сигналу перейти на бег.	Ползание на скамейке на спине, потягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	«Попрыгунчики – воробушки»	2 часа
			(3)		(C)	(O)		
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «Новогодняя сказка»	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки.	Бег по кругу, по сигналу – смена направления.	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают друг друга у черты).	Прыжки в длину с разбега.	«Ловись, рыбка» (водящий ловит рыбку в обруче)	Ползание на скамейке на спине, потягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	«Горелки».	2 часа
Январь								
1. Традиционная структура занятия (с мячом)	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов.	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	Ходьба по скамейке с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя.	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40см, спрыгивать с них.	«Попади в обруч»	Ползание попластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч.	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола).	2 часа

2. Занятие с элементами аэробики.	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне по кругу.	Бег обычный, высоко поднимая колени.	Ходьба по скамейке с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя.	Прыжки в длину с места (не менее 100см)	«Попади в кольцо»	Лазание по верёвочной лестнице чередующимся шагом.	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»	2 часа
3. Традиционная структура занятия (с обручами).	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук.	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлёстывая голень назад, по сигналу – одеть обруч на себя.	Лёгкий бег на носках с обручем в руках по скамейке, сохраняя равновесие.	Прыжки в длину с места (не менее 100см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м).	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5м)	«Попрыгунчики – воробышки»	2 часа
			(П)		(О)	(З)		
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «Зимние старты»	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию)	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой.	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)					2 часа

	детей)							
Февраль								
1. Традиционная структура занятия	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку.	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку.	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча вертикальную цель, стоя на коленях.	Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт.	«Перелёт птиц»	2 часа
2. Занятие с элементами аэробики.	Ходьба с ритмичными хлопками сверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка.	Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.	На перекладине, вис, раскачивание, соскок.	Прыжки через короткую скакалку.	Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3м)	Подлезание под дугу в группировке (40 – 50см)	Эстафета – бег со скакалкой.	2 часа
3. Традиционная структура занятия (с обручами); акробатика	Перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперёд, на	Лёгкий бег на носках двумя кругами навстречу другу.	Ходьба по скамейке навстречу другу, на середине разойтись,	Акроб. упр.	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч)	Подлезание под дугу в группировке (40 – 50см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)	

	низких четвереньках.		уступая дорогу. (С)	(З)	правой и левой рукой. расстояние 3м (П)	(О)		2 часа
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях. «Масленица» «Армейские учения»	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперёд.	Бег длинной змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег.	Эстафета – бег по скамейке на носках, соскок в обозначенное место.	«Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку.	Отбивать волан бадминтонно й ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно. (О)	«Достань флажок» - лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск с неё.	«Совушка».	2 часа
Март								
1. Традиционная структура занятия	Ходьба приставным шагом вперёд, назад, в приседе.	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10м (3-4раза).	Ходьба по скамейке, поднимая поочередно ногу вперёд и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую. (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1-2см.	Отбивать ракеткой волан, стоя на месте правой и левой рукой. (П)	.Подлезание под дугу правым и левым боком. (З)	«Удержи волан на ракетке»	2 часа
2. Занятие с элементами аэробики	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках.	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом.	Ходьба по шнуру (8 – 10м) с мешочком на голове.	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть	Отбивать ракеткой волан, стоя на месте правой и левой рукой.	Лазание по верёвочной лестнице чередующимся способом.	«Второй лишний»	2 часа

				через неё с места, вбегать под вращающуюся скакалку.				
			(С)	(О)		(П)		
3. Традиционная структура занятия	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени; спиной вперёд.	Бег обычный, спиной вперёд, змейкой, по сигналу – смена ведущего.	Ходьба по скамейке, высоко поднимая ногу вперёд, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира.	Лазание по верёвочной лестнице чередующимся способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)	2 часа
			(П)	(О)	(З)			
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях «Морское путешествие»	Ходьба на носках, пятках, по сигналу – присесть, сгруппироваться.	Бег широким и коротким шагом.	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке» «Бег до ориентира» «Движение без волана, имитируя удары справа, слева» «Удар сверху через сетку» (работа в парах)					2 часа
Апрель								
1. «Мы – туристы».	Ходьба по узкой дорожке	Бег в быстром темпе 20-30м	Ходьба по скамейке с	Прыжок с разбега в	Метание в горизонтальн	Из вися на гимнастическо	Элементы тенниса:	

	с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановиться – лечь на пол.	(2-3 раза)	мешочком на голове, по команде одновременно присесть, встать(10-12раз); подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	высоту на мягкое покрытие.	ую цель с расстояния 3,5 – 4м.	й лестнице == развести ноги в стороны, соединить, приподнять вверх.	пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира.	2 часа
				(II)				
2. Занятие с элементами аэробики	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом.	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения.	Ходьба по скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок.	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5 – 4м	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и удержать угол.	«Коршун и наседка»	2 часа
			(O)		(C)	(II)		
3. Традиционная структура занятия	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения.	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами.	Ходьба по скамейке на носках, на середине выполнить ласточку, соскок	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой.	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и удержать угол	«Догони свою пару»	2 часа
				(3)	(O)	(C)		

4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях «Спижки детям не игрушка»	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам.	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по скамейке на двух ногах с продвижением вперёд»	Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и удержать угол.	«Ловишка – бери ленту»	2 часа	
Май								
1. Традиционная структура занятия	Ходьба приставным шагом назад, вперёд, по сигналу – смена направления.	Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5 – 2 мин).	Ходьба по скамейке, на середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180-190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая об пол)	Лазание по канату в 3 приёма.	«Перелёт птиц»	2 часа
			(П)	(О)	(С)			
2. Традиционная структура занятия	Скрестным шагом, по сигналу – остановка, в глубоком приседе.	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали.	Ходьба по скамейке, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину.	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая об пол)	Лазание по канату в 3 приёма	«Докати обруч до флажка»	2 часа
			(З)	(П)	(С)	(С)		
3. Диагностика	Ходьба перекатом с	Бег в медленном темпе 350 м.	Ходьба по скамейке, на	Прыжок с места в длину,	Метание на дальность на	Лазание по канату в 3	«Охотники и звери»	

	пяточки на носок, спиной вперёд на низких четвереньках.	Бег на 30м.	середине выполнить ласточку	обращая внимание на толчок (З)	расстояние 6-10м. Метание набивного мяча (О)	приёма Упр. на гибкость (П)		2 часа
4. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях «В стране здоровья»	Ходьба шеренгой с одной стороны зала	Бег в медленном темпе 350м.	Ходьба по скамейке, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. (О)	Метание на дальность на расстоянии 6-10м.	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионер – бол»	2 часа
								72 часа

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны уметь:

- Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.
- Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений.
- Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.

- Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.
- Сохранять скорость и за данный темп бега.
- Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.
- Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать
- Цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.)
- Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приёма».
- Организовать игру с подгруппой сверстников
- Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.
- Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.
- Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнёра без сетки и через неё; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

III. Содержание коррекционной работы.

Коррекционная работа осуществляется при тесном взаимодействии с педагогом-психологом и учителем-логопедом по сопровождению детей с психологическими и речевыми проблемами.

25 детей с речевыми нарушениями посещают логопеда.

По рекомендациям учителя логопеда работа, проводимая на занятиях, включает в себя:

- упражнения, развивающие слух и речеслуховое восприятие;
- дыхательные упражнения, ритмические, артикуляционные;
- упражнения, направленные на коррекцию речи с движением;
- работа по уточнению, обогащению словаря;
- упражнения на активное расслабление и напряжение мышц;
- упражнения на развитие мелкой моторики, в частности мышц кисти.

С детьми, имеющими низкий уровень развития физических качеств, ведется индивидуальная работа, согласно плану. Низкий уровень имеют: группа №6 – 5 ребёнка, группа №11 – 4 ребёнка, группа №2 – 0 ребят, группа №9 – 2 ребёнка, группа №7-0 ребёнка, группа №10-1ребенок.

Взаимодействие осуществляется также и с педагогами групп.

Это взаимодействие воспитателя и инструктора о физической культуре выражается в оказании помощи воспитателю по вопросам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями, на прогулке.
- оборудование физкультурного уголка.
- организации самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке.
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

IV. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению рабочей программы по физической культуре.

Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с педагогом	Совместная деятельность с семьёй
Утренняя гимнастика Динамические паузы Подвижные игры малой и средней подвижности в помещении Подвижные игры на прогулке Непосредственная образовательная деятельность в помещении и на улице Игры малой подвижности после дневного сна (закаливание по схемам согласно возрасту детей) Прогулка (вторая половина дня) Беседы, ситуативные разговоры Интегративная детская деятельность Проблемная ситуация	Подвижные игры Самостоятельные спортивные игры и упражнения Экспериментирование Сюжетно-ролевые игры Дидактическая игра: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания Дни здоровья	Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания Беседы Дни здоровья Секции и клубы Совместные подвижные игры, Создание дома спортивного уголка Родительские собрания, личные беседы

Игровая задача			
Проектная деятельность			

V. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств			
	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Физически развитый	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели, уровень развития физических качеств и основных движений соответствуют возрастным половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры.</p>	<p>Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Физиометрические показатели, уровень развития физических качеств и основных движений соответствуют возрастным половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Выполняет основные гигиенические процедуры, имеет некоторые навыки ЗОЖ.</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели, уровень развития физических качеств и основных движений соответствуют возрастным половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками.</p>	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели, уровень развития физических качеств и основных движений соответствуют возрастным половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет культурно-гигиенические навыки и соблюдает правила ЗОЖ (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде; оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания пыли, песка и др.)</p>

<p>Любознательный, активный</p>	<p>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>	<p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p>	<p>Использует основные движения в самостоятельно й деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>	<p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельно й деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<p>Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка), оздоровительных мероприятий.</p>	<p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p>	<p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p>	<p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам,</p>

				радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.
Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.	Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.	Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты	Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.
Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений.	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь	Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.	Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен	Демонстрирует освоенную культуру движений.

	самостоятельно повторить положительное действие.		оценить их выполнение.	
Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.	Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.	Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.	Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.	Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.

VI. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы определяется тестами, выявляющими уровень развития у детей физических качеств и сформированности двигательных навыков.

Мониторинг проводится 2 раза в год: в сентябре и мае.

Средний дошкольный возраст.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются количественные и качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча, метания мешочка, определённые Г. Лесковой и Н. А. Ноткиной.

Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30 метров.

Предварительная работа.

На беговой дорожке (ширина – 3м, длина – 30м) отмечают линию старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования.

Проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног – наклоны, приседания.

После разминки предлагаем детям добежать до яркой игрушки. Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную для них позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называют по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин).

Качественные показатели.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 40-50 градусов).
4. Ритмичность бега.

Метание мяча вдаль

Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.

Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- 1.исходное положение вполоборота к направлению метания;
- 2.наличие замаха;
- 3.перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- 4.перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- 5.энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Определение уровня сформированности скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Предварительная работа.

В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперёд).

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты и перепрыгнуть через ручеёк на другой берег (мат). Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребёнок делает по 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вверх – вперёд.
3. Полёт: руки вперёд – вверх; туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Бросок набивного мяча.

Предварительная работа.

В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50см на расстоянии 5м). Готовят 3 набивных мяча весом 500г.

Методика обследования.

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей
Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на полу. Подготовить линейку для измерения глубины наклона со шкалой от -10 до 0 и от 0 до +25см с ценой одного деления равной 5мм.(положительную и отрицательную шкалу выделить разным цветом); протоколы, предмет – ориентир.

Перед тестированием дети выполняют упражнения на растягивание:

И.п.- сидя. Выполнять наклон вперед, влево, вправо, назад.

Пружинящие наклоны вперед, руки вверху(в медленном темпе).

Прием теста ведется индивидуально, у каждого испытуемого по две попытки. Ребенка нужно побудить изобразить из себя гибкую змейку.

При выполнении теста линейка лежит следующим образом: нулевая отметка на линии пяток ребенка, расстояние между пятками 25 см, минусовые деления линейки идут от пяток к туловищу. А плюсовые от туловища.

На конце линейки в стороне на плюсовых отметок нужно разместить яркий предмет-ориентир, чтобы дети стремились до него дотянуться. Лучший результат фиксируется в протоколе с указанием знака(например: -1; + 10)

Ориентировочные нормативы физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет
1.	Время бега на 30м со старта (сек.)	Мал. Дев.	9.9 – 9.5 10.2 – 9.9	8.5 – 8.1 8.5 – 8.2
2.	Длина прыжка с места	Мал. Дев.	60 – 90 55 - 93	100 – 110 95 - 104
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	Мал. Дев.	117 – 178 97 - 178	160 – 230 150 - 225
4.	Наклон вперед из	Мал.	2.1-11.73.	1.5-11.9

	положения сидя (см)	Дев.	3.6-13.6	3.3-15
8.	Метание мяча (см)	Мал. Дев.	250 – 450 250 - 350	500 – 650 400 - 550

Низкий уровень. Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний уровень. Ребёнок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечён процессом, и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий уровень. Ребёнок проявляет стойкий интерес в физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Старший дошкольный возраст.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча, наклона из положения сидя, подъёма из положения лёжа, статического равновесия, отбивания мяча от пола определённые Г. Лесковой и Н. А. Ноткиной.

Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30 метров.

Предварительная работа.

На беговой дорожке (ширина – 3м, длина – 30м) отмечают линию старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования.

Проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног – комплекс ОРУ «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые вращения локтями вперёд; 3-4 – круговые вращения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем сначала влево, потом вправо (по 3 раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по 3 раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки предлагаем детям добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представьте себе, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную для них позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называют по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин).

Качественные показатели.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Определение уровня сформированности скоростно – силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Предварительная работа.

В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движения согнутых рук вперёд, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд), прыгают (полёт, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребёнок делает по 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вверх – вперёд.
3. Полёт: руки вперёд – вверх; туловище согнуто, голова вперёд; полусогнутые ноги вперёд.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперёд– в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Бросок набивного мяча.

Предварительная работа.

В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50см на расстоянии 5м). Готовят 3 набивных мяча весом 1000г.

Методика обследования.

В вводной части включают отжимание от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Метание мяча одной рукой.

Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Наклон вперед из положения сидя ноги врозь на полу. Подготовить линейку для измерения глубины наклона со шкалой от -10 до 0 и от 0 до +25см с ценой одного деления равной 5мм.(положительную и отрицательную шкалу выделить разным цветом); протоколы, предмет – ориентир.

Перед тестированием дети выполняют упражнения на растягивание:

И.п.- сидя. Выполнять наклон вперед, влево, вправо, назад.

Пружинящие наклоны вперед, руки вверху(в медленном темпе).

Прием теста ведется индивидуально, у каждого испытуемого по две попытки. Ребенка нужно побудить изобразить из себя гибкую змейку.

При выполнении теста линейка лежит следующим образом: нулевая отметка на линии пяток ребенка, расстояние между пятками 25 см, минусовые деления линейки идут от пяток к туловищу. А плюсовые от туловища.

На конце линейки в стороне на плюсовых отметок нужно разместить яркий предмет-ориентир, чтобы дети стремились до него дотянуться. Лучший результат фиксируется в протоколе с указанием знака(например:-1; + 10)

Ориентировочные нормативы физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
1.	Время бега на 30м со старта (сек.)	Мал. Дев.	8.0 – 6.5 8.1 – 6.5	7.2 – 6.0 7.2 – 6.1
2.	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал. Дев.	11.2 – 9.9 11.3 – 10.0	9.8 – 9.5 10.0 – 9.9
3.	Длина прыжка с места	Мал. Дев.	100 - 150 90 - 140	130 – 155 125 - 150
4.	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	Мал. Дев.	175 – 300 170 - 280	220 – 350 190 - 330
7.	Наклон вперед из положения сидя (см)	Мал. Дев.	4 – 12 3.3-15	5 – 16 8 - 18
8.	Метание мешочка (см)	Мал. Дев.	530 – 800 400 - 600	700 – 1100 610 - 1000

Высокий уровень.

Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Средний уровень.

Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Низкий уровень.

Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Список литературы.

1. Л. Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Издательство Аркти, Москва 2005 г. -144 с.
2. Н. Э. Власенко «Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста» Мозырь «Белый ветер» 2010г.-184 с.
3. Л. Н. Волошина «Играйте на здоровье» Москва 2004 г.-144 с.
4. М.А. Васильева «Программа воспитания и обучения в детском саду» Москва Мозаика – Синтез 2005 г.-208 с.
5. Л. Г. Горькова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва Методкнига 2007 г.-110 с.
6. Т.С.Грядкина Образовательная область «Физическое развитие» Санкт – Петербург ООО «Издательство «Детство-Прес» 2016-144 с.
7. Н. Н. Кожухова «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Владос, 2003 г.-192 с.
8. О. М. Литвинова «Спортивные упражнения и игры в детском саду» Ростов–на-Дону Феникс 2010 г.-155 с.
9. В. И. Логинова «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2004 г.-228 с.
- 10.Н. А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.-64 с.
- 11.К. К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва 2006 г.-128 с.
- 12.М. А. Рунова «Двигательная активность ребёнка в детском саду», Москва Издательство Мозаика – синтез, 2000г.-256 с.
- 13.С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания» Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2005 г.-416с.
- 14.В. Г. Шпак «Элементы спортивных игр в детском саду» Минск 2004 г.-138 с.