

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития воспитанников

Принято
на Педагогическом
совете протокол №1
от «31» августа 2021 г.



Утверждаю:
заведующая МБДОУ №8
Т.Ф. Скрипко
приказ № 120
от «31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Россомахина Лидия Михайловна, инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Тяжинский, 2021

Содержание

I.	Целевой раздел.....	4
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....	9
II.	Содержательный раздел.....	11
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях.....	11
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	37
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	42
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	46
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	47
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	50
III.	Организационный раздел.....	52
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	52
3.3.	Режим дня.....	54
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	59
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-	59

пространственной среды.....	
Приложения.....	63
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование по физической культуре	63
Приложение 2. Календарно – тематическое планирование по плаванию.	83
Приложение 3. Часть, формируемая участниками образовательного процесса- ОД «Юные акробаты».....	89
Приложение 4. Праздники и развлечения.....	94
Приложение 5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов по физическому развитию.....	98
Приложение 6. План образовательной деятельности по физической культуре учебный год.....	100
Приложение 7. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию 2021-2022 уч. год.....	101
Приложение 8. Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год.....	103

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (Далее – Программа) – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми среднего дошкольного возраста дошкольного образования.

Основанием для разработки рабочей программы служит:

- основная образовательная программа МБДОУ Тяжинский детский сад №8 «Солнышко», общеразвивающего вида, с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников (Приказ №106 от 01.09.2016 г.).

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи Программы:

- сохранять, укреплять здоровье детей;
- обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- формировать навыки плавания и умение держаться на воде;
- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием, знакомить с правилами безопасности на воде;
- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- развивать интерес и любовь к спорту.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество организации с семьёй;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Программа основана на следующих подходах:

1. Личностно-ориентированные подходы:
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
 - развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).
2. Системно-деятельные подходы:
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
 - овладение культурой - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

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

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при

этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по

интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного

расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу младенческого (первое и второе

полугодия жизни), раннего (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраста (от 3 до 7 лет).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования к семи годам:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игр, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность;

ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет;

знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

социально-коммуникативное развитие

познавательное развитие

речевое развитие

художественно-эстетическое развитие

физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и само-регуляции собственных действий; развитие социального

и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки,

художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

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.).

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через

самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Содержание психолого-педагогической работы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки ползания, лазанья; ловкость, выразительность и красоту движений в подвижных играх.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину

с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой

(расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон,

подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать

у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр

1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей

друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки

на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой или левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Планируемые результаты к концу года:

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро),

перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту

с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены

и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его

в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Планируемые результаты к концу шестого года:

Самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке

с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение

в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд – назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется парциальная программа «Программа обучению плаванию в детском саду» Е. К. Вороновой и программа «Старт» Л. В. Яковлевой, Р. А. Юдиной.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Таковыми организованными формами работы являются:

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой,

средней и малой интенсивности, контрольно - зачетные занятия);

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, народные игры);
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно - зачетные занятия);

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, народные подвижные игры);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная гимнастика после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры

- с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
 - игровые беседы с элементами движений;
 - разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
 - закаливающие процедуры;
 - физминутки, динамические паузы;
 - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
 - самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

6-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно - зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

Методы и приемы реализации Программы

Наглядные

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров: которые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения;
- использование звуковых сигналов, которые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей;
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные

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

Практические

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

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

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания,

гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

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

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы используются с учетом базовых принципов Стандарта, т.е. обеспечивают активное участие детей в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, обеспечивают личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет

организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в образовательной деятельности. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально-ориентированных, организационно-коммуникативных, исследовательских, практических, художественных способов действий, которые предпринимает дошкольник в своем опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям.

Культурные практики на основе инициатив самих детей.

Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в данном случае направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на возникшие вопросы, воспроизведение способов действий и апробацию культурных образцов, норм, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование заинтересовавших ребенка объектов, индивидуальную и совместную со сверстниками игровую, художественную, конструктивную деятельность и др.

Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми. Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов.

Иницируемые воспитателем культурные практики предполагают насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, ярмарки и галереи-выставки детских работ, фестивали, спортивные олимпиады и конкурсы эрудитов, детские театрализованные студии, мастерские, музеи, организация культурного досуга и т.п. Это также участие дошкольников в традициях детского сада: празднование дня рождения детского сада и возрастной группы, поздравление педагогов и сотрудников, праздник детского театра, праздники «Проводы зимы», «День птиц», праздник выпускников «До свидания, детский сад» и др. Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходит бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в своей самостоятельной деятельности,

прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности.

Ситуации выбора становятся эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если:

отвечают интересам ребенка

строятся на принципах постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения

обеспечивают нарастание субъектной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности

ориентируются на осознание дошкольником роста своих возможностей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих возможностей. В ситуациях выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности детского сада ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно-практического, познавательного и эмоционально-нравственного компонентов личного опыта дошкольников. Этому способствует разнообразие ситуаций выбора, среди них используются: ситуации свободного выбора способа решения познавательной

или практической задачи; ситуации морального выбора (выбора способа решения нравственной задачи); ситуации выбора способа организации коллективной или индивидуальной деятельности; ситуации выбора решения в условных коллизионных ситуациях и пр.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в образовательной деятельности как:

ситуации, проектируемые воспитателем, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей ситуации, спонтанно (естественно) возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладевал новыми для него культурными практиками, т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.

Активность культурных практик дошкольников во многом обусловлена позицией взрослого, который поддерживает, стимулирует детские интересы и способствует их зарождению.

Возраст детей	Виды детской деятельности	Культурные практики
Младший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> - игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста - игры с правилами и другие виды игры - коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) - восприятие 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними) - самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице) - двигательная деятельность (овладение

	художественной литературы и фольклора	основными движениями)
Средний возраст	<ul style="list-style-type: none"> - игры с составными и динамическими игрушками - общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого - восприятие смысла музыки, сказок, стихов - рассматривание картин и картинок - двигательная активность 	<ul style="list-style-type: none"> - предметная деятельность - познавательно-исследовательские действия с предметами - экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто) - действия с бытовыми предметами-орудиями - самообслуживание, элементы бытового труда (дежурство)
Старший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> - игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста - игры с правилами и другие виды игры - коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) - восприятие художественной литературы и фольклор 	<ul style="list-style-type: none"> - проектная деятельность - простейшие опыты - экспериментирование - природоохранная практика, акции - природопользование - коллекционирование, сбор гербариев, моделирование

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Способы поддержки детской инициативы и самостоятельности на занятиях физической культуре:

Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы. Повышается уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, координации.

Ритмопластика - ориентирует на позитивное восприятие окружающего мира. Обучение красивой походке, жесту, позе, поклону. Способствуют свободе самовыражения, пробуждению творческих сил, активизации понимания, работе на уровне интуиции, архетипов, первого впечатления.

Гимнастика дыхательная - расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулирует процесс дыхания концентрирует на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Релаксация - обеспечивает формирование психологического здоровья дошкольников, снятие физического и психического напряжения, увеличение периодов работоспособности детей.

Гимнастика корригирующая - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Занятия на тренажёрах.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и

«девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия детского сада 52 с семьями воспитанников.

Работа с родителями строится на принципах доверия, диалога, партнерства, учета интересов родителей и их опыта воспитания детей.

Задачи взаимодействия с семьей:

познакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями;

способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни;

формировать ответственность за сохранность здоровья детей;

формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Формы и методы взаимодействия с семьями воспитанников

Информационно-аналитические

Основной задачей информационно-аналитических форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, об общекультурном уровне его родителей, о наличии у них необходимых педагогических знаний, об отношении в семье

к ребенку, о запросах, интересах и потребностях родителей в психолого-педагогической информации.	
Анкетирование	Один из распространенных методов диагностики, который используется работниками детского сада с целью изучения семьи, выяснения образовательных потребностей родителей, установления контакта с ее членами, для согласования воспитательных воздействий на ребенка
Опрос	Метод сбора первичной информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) социально-психологическом взаимодействии исследователя и опрашиваемого. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение человека
Интервью и беседа	Характеризуются одним ведущим признаком: с их помощью исследователь получает ту информацию, которая заложена в словесных сообщениях опрашиваемых (респондентов). Это, с одной стороны, позволяет изучать мотивы поведения, намерения, мнения и т.п. (все то, что не подвластно изучению другими методами), с другой – делает эту группу методов субъективной (не случайно у некоторых социологов существует мнение, что даже самая совершенная методика опроса никогда не может гарантировать полной достоверности информации)
<p><i>Познавательные формы</i></p> <p>Познавательные формы призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей, а значит, способствовать изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи, развивать рефлексивность. Кроме того, данные формы взаимодействия позволяют знакомить родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования их практических навыков.</p>	
Круглый стол	Особенность этой формы состоит в том, что участники обмениваются мнениями друг с другом при полном равноправии каждого

Родительские собрания	Действенная форма взаимодействия воспитателей с коллективом родителей, форма организованного ознакомления их с задачами, содержанием и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи
Родительский тренинг	Активная форма взаимодействия работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к поведению и взаимодействию с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным
Педагогическая беседа	Обмен мнениями по вопросам воспитания и достижение единой точки зрения по этим вопросам, оказание родителям своевременной помощи
День открытых дверей	Дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями образовательной деятельности, заинтересовать ею и привлечь их к участию
<i>Досуговые формы</i>	
Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми	
Праздники, досуги	Помогают создать эмоциональный комфорт, сблизить участников педагогического процесса
<i>Наглядно-информационные формы</i>	
Данные формы общения воспитателей и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективно увидеть деятельность воспитателя	
Информационно-ознакомительные	Направлены на ознакомление родителей с дошкольным учреждением, особенностями его работы, с педагогами, занимающимися воспитанием детей, через сайт в Интернете, выставки детских работ, фотовыставки, рекламу в средствах массовой информации. Информационные проспекты, видеофильмы, выставки детских работ; фотовыставки

	и информационные проспекты
Информационно-просветительские	Направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста; их специфика заключается в том, что общение педагогов с родителями здесь не прямое, а опосредованное – через газеты, организацию тематических выставок; информационные стенды; записи видеофрагментов организации различных видов деятельности, режимных моментов; фотографии, выставки детских работ, ширмы, папки-передвижки.

2.6. Иные характеристики содержания программы

Индивидуализация процесса образования

Процесс обучения и воспитания в основном, ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Это ставит перед воспитателями ДОО задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута (далее – ИОМ).

ИОМ - это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка (воспитанника) в образовании и обучении.

Основная цель составления ИОМ:

Это создание в детском саду условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития.

ИОМ разрабатывается:

- для детей не осваивающих программу;
- для детей с высоким уровнем интеллектуального развития.

Индивидуальный образовательный маршрут включает основные направления:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие культурно-гигиенических и коммуникативно-социальных навыков;
- формирование деятельности ребенка (манипулятивной, сенсорно-перцептивной, предметно-практической, игровой, продуктивной) к которой относится - лепка, аппликация, рисование) и другие виды продуктивной деятельности.
- развитие речи (формирование чувственной основы речи, сенсомоторного механизма, речевых функций);

- формирование представлений об окружающем (предметном мире и социальных отношениях);

- формирование представлений о пространстве, времени.

Методы, используемые в работе:

- беседы, игры, занятия, чтение художественной литературы, этюды, направленные на знакомство с различными эмоциями и чувствами, с «волшебными» средствами понимания;

- игры, упражнения, способствующие развитию эмоционально-личностной и поведенческой сфер (развитие коммуникативных навыков и улучшение взаимоотношений с окружающими, снятие страхов и повышение уверенности в себе, снижение агрессии и ослабление негативных эмоций);

- занятия, игры и упражнения на развитие психических процессов, (памяти, внимания, восприятия, мышления, воображения);

- приемы арт-терапии (куклотерапия, изотерапия, сказкотерапия);

- релаксационные психогимнастические упражнения (расслабление мышц лица, шеи, туловища, рук, ног и т. д.).

При разработке индивидуального маршрута мы опираемся на следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;

- принцип соблюдения интересов ребенка;

- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы "команды" специалистов, в ходе изучения уровня развития ребенка (явления, ситуации);

- принцип отказа от усредненного нормирования. Реализация данного принципа предполагает избегание прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребенка;

Этапы конструирования и работы по индивидуальному образовательному маршруту

этапы	цель этапа	результат
Наблюдение	Выявить : - подгруппу воспитанников, испытывающих трудности: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, психомоторные или комплексные; - подгруппу воспитанников с высоким уровнем интеллектуального развития	Составление списка групп детей, для которых будет разрабатываться ИОМ
Диагностический	Детализация трудностей и выявление их причин у воспитанников.	Таблицы «Выявленные трудности и их

	Выявление и детализация перспективных направлений у воспитанников с высоким уровнем интеллектуального развития.	причины» «Перспективные направления развития воспитанников»
Конструирование ИОМ	Построение ИОМ по результатам диагностики	Индивидуальные образовательные маршруты воспитанников
Реализация ИОМ	Реализация ИОМ в разных видах деятельности	ИОМ реализован
Итоговая диагностика	Выявить результаты работы по ИОМ	Итоговые таблицы результатов развития воспитанников по направлениям определенным ИОМ.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу, а также создаем условия опережающего интеллектуального развития.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение спортивного зала соответствует возрастным возможностям детей, содержанию Программы.

Помещение	Назначение	Оснащение
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность, подгрупповая и индивидуальная работа	Спортивное оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания, общеразвивающих упражнений. Атрибуты к подвижным и спортивным играм. Тренажеры, игровые комплексы.
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность, подгрупповая и	Беговая дорожка, ворота для игры футбол или хоккей, баскетбольный щит, турники разной высоты, бумы,

	индивидуальная работа	игровой комплекс
Бассейн	Организованная образовательная деятельность, подгрупповая работа	Душевая, туалетная комната, раздевалка, фены, надувные игрушки, нарукавники, круги.

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программы и методические пособия

Автор	Название	Издательство	Год издания
Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду: все возрастные группы	«Мозаика-синтез»	2014
И.М. Новикова	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников	«Мозаика-синтез»	2009
Л.В. Яковлева	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Центр «Владос»	2014
Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина	Программа «Старт»	Центр «Владос»	2003
Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Центр «Владос»	2003
Т.А Шорыгина	Беседы о здоровье	Творческий центр «Сфера»	2012
М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова	Раз, два, три, плыви...	«Обруч»	2010
Н. Г. Пищикова	Обучение плаванию детей дошкольного возраста	«Скрипторий 2003»	2008
Е.А. Тимофеева Е.А. Сагайдачная Н.Л. Кондратьева	Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации.	«Воспитание дошкольника» Москва	2008
И.А. Агапова	Подвижные игры для дошкольников	«Аркти»	2008

М.А. Давыдова		Москва	
Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр	«Мозаика-синтез»	2016
Л. М. Глазырина	Физическое развитие детей 3-4 лет	«Мозаика синтез»	2013г
Т.И.Осокина	Обучение плаванию в детском саду	«Просвещение»	1991г

Перечень средств обучения и воспитания

Материальные средства обучения	
Игрушки	<i>сюжетные</i> (образные) игрушки: куклы, фигурки, изображающие людей и животных <i>дидактические игрушки</i> : настольные и печатные игры <i>спортивные игрушки</i> : направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (волчки, серсо, мячи, обручи); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища (каталки, велосипеды, самокаты, скакалки); предназначенные для коллективных игр
Средства наглядности (плоскостная наглядность)	Картины, фотографии, плакаты
Технические средства обучения	Ноутбук – 1 Музыкальный центр – 1 Проектор – 1 Экран - 1

3.3 Режим дня

Детский сад работает в режиме пятидневной недели. Длительность пребывания воспитанников с 07.30 до 19.30 часов. МБДОУ работает по пятидневной рабочей неделе. Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни.

Режим дня – чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Указанные

элементы: сон, прогулки, приёмы пищи, периоды бодрствования служат «конструктором режима дня».

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Составляющие режима структурировались на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона (летнего и зимнего). Зимний период (холодный) определен с первого сентября по тридцать первое мая. Летним периодом (тёплым) считается календарный период с первого июня по тридцать первое августа.

Примерный режим дня

Примерный режим дня (холодный период года)

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППЕ				
	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, дежурство, игры,	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.30	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.35-8.55	8.40-8.55
Игры, подготовка к ООД	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.30	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.40-11.30	9.50-11.50	10.30-12.00	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры	11.30-11.40	11.30-12.00	11.50-12.10	12.00-12.20	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.40.-12.20	12.00.-12.40	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной	12.20-	12.40-	12.40-	12.50-	13.00-

сон	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45
Занятия в кружках, познавательная-игровая деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.45-16.20	15.45-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.10	16.20-17.10	16.20-17.15	16.20-17.20	16.30-17.20
Возвращение с прогулки	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25	17.20-17.30	17.20-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.45	17.20-17.45	17.25-17.45	17.30-17.55	17.30-17.55
Игры, труд, самостоятельная деятельность, уход домой	17.45-19.30	17.45-19.30	17.45-19.30	17.55-19.30	17.55-19.30

Примерный режим дня (теплый период года)

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППЕ				
	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, дежурство	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.10	7.30-8.30	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку,	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.35-8.55	8.40-8.55

завтрак					
Игры	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
ООД (физическая культура, музыкальное развитие)	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.40-11.30	9.50-11.50	10.30-12.00	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры	11.30-11.40	11.30-12.00	11.50-12.10	12.00-12.20	12.20-12.30
Подготовка к обеду, обед	11.40.-12.20	12.00.-12.40	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.50-15.10	13.00-15.10
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30	15.10-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, познавательно-игровая деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.45-16.20	15.45-16.30
Самостоятельные игры детей на прогулке, индивидуальная работа	16.20-17.10	16.20-17.10	16.20.17.15	16.20-17.20	16.30-17.20
Возвращение с прогулки	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25	17.20-17.30	17.20-17.30
Подготовка к ужину, ужин	17.20-17.45	17.20-17.45	17.25-17.45	17.30-17.55	17.30-17.55
Игры, труд, самостоятельная деятельность, уход домой	17.45-19.30	17.45-19.30	17.45-19.30	17.55-19.30	17.55-19.30

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

Организация двигательного режима

Формы	Группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	2	3	4	5
Организованная деятельность	7 ч в неделю	8 ч в неделю	10 и более ч в неделю	12 и более ч в неделю
Утренняя гимнастика	5—6 мин	6—8 мин	8—10 мин	10 мин
Оздоровительная	5—6 мин	5—8 мин	5—10 мин	5—10 мин
Подвижные игры	не менее 2—4 раз в день			
	6—10 мин	10—15 мин	15—20 мин	15—20 мин
Спортивные игры	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 мин	8—12 мин	10—12 мин	10—15 мин
Лыжи	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин

Физкультурные упражнения на	Ежедневно с подгруппами			
	5—7 мин	8—10 мин	10 мин	15 мин

Занятия физкультурное, плава	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные	2 раза в неделю			
Музыкально-ритмические	3—5 мин	5 мин	7—10 мин	10 мин
Образовательная деятельность «Юные акробаты»				30 мин
Спортивные	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30—35 мин
Спортивные	2 раза в год			
	20—25 мин	20—25 мин	50—60 мин	50—60 мин
День здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Сложившиеся традиции, организация культурно-досуговой деятельности дошкольников позволяют обеспечить каждому ребенку эмоциональное благополучие, пассивный и активный отдых, способствуют формированию умения занимать себя.

Мероприятия, ставшие традиционными

Выполнение норм ГТО	2 раза в год
Спортивные праздники	2 раза в год
Спортивные досуги и развлечения	1 раз в месяц
День здоровья	2 раза в год

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В спортивном зале создана развивающая предметно-пространственная среда (далее – развивающая среда), которая обеспечивает:

реализацию Программы;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

При проектировании развивающей среды учтена целостность образовательной деятельности по образовательным областям.

Развивающая среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Созданная среда обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

Обстановка в спортивном зале создана таким образом, чтобы каждый ребенок имел возможность самостоятельно делать выбор

Спортивный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для организации образовательной деятельности в соответствии с Программой

Перечень оборудования

1. Гимнастическая лестница 4
2. Канат для лазанья 1
3. Канат для перетягивания 2
4. Канат с узлами 2

5. Скамейка гимнастическая жесткая 3
6. Доска гладкая с зацепами 1
7. Доска ребристая с зацепами 2
8. Маты 2
9. Веревочная лесенка 1
10. Кольца гимнастические 2
11. Дорожка «Веселые ребята» 1
12. Стойки переносные для прыжков 2
13. Баскетбольные корзины 2
14. Мишени для метания 2
15. Кубы большие 5
16. Кубики маленькие 36
17. Батут 2
18. Гантели 40 штук
19. Скакалки 25
20. Мячи 30
21. Мячи баскетбольные 3
22. Конусы 6
23. Обручи 30
24. Дуги 3
25. Тоннели 2
26. Палки гимнастические 30
27. Кегли 2 набора
28. Кольцеброс 4
29. Мячи-хопы 3
30. Дорожка для ходьбы извилистая (20 частей)
31. Набор хоккейный 10
32. Диск «Здоровье» 2

33. Тренажер «Бегущая по волнам» 1
34. Тренажер «Гребля» 1
36. Тренажер «Штанга» 1
36. Велотренажер 1
37. Мешочки набивные 25
38. Дорожка «Змейка» 1
39. Коврики и массажные дорожки 3
40. Мячи массажные 10
41. «Парашют» 1
42. Бадминтон 3
43. Атрибутика к подвижным играм (шапочки, эмблемы, медали)
44. Демонстрационный материал «Спортивный инвентарь»
45. Самокаты 4
46. Санки 5
47. Ледянки 25
48. Степ – доска 11
49. Лыжи 25 пар
50. Круги спасательные 9
51. Нарукавники 20 пар
52. Мячи надувные 8
53. Игрушки для игр в воде
54. Нудлс для плавания

Приложение 1

**Календарно - тематическое планирование на 2021-2022
учебный год
Физическая культура
2 младшая группа**

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименования блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С Е Н Т Я Б Р Ь	2.09.21	1	«Котята» - ходьба с перешагиванием через предметы до 20см.	1	
	3.09.21	2	«В гости к лисичке» - перелезание через предметы высотой 30см.	1	
	9.09.21	3	«Игрушки» - подлезание под дуги в приседе.	1	
	10.09.21	4	«Зайчики»- сохранение равновесия в ходьбе по буму.	1	
	16.09.21	5	«Вышла курочка гулять» - вис и попытка подтягивания на турнике.	1	
	17.09.21	6	«Петушок» - прыжок в длину с места.	1	
	23.09.21	7	«В гости к кукле Тане» - спрыгивание с высоты.	1	
	24.09.21	8	«Кто колечко найдет?» - лазанье по гимнастической стенке.	1	
О К Т Я	30.09.21	9	«Птицы» - акробатические упражнения: птичка, самолет, кольцо, выпад, ласточка с колена.	1	
	1.10.21	10	«Где звенит колокольчик?» - прокатывание мяча руками в одном направлении.	1	
	7.10.21	11	«Лисички» - метание набивного мешочка вдаль.	1	

Б Р Ь	8.10.21	12	«Мой веселый звонкий мяч» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1		
	14.10.21	13	«У лисички в гостях» - выполнение группировки.	1		
	15.10.21	14	«По бревнышкам» - ходьба по буму боком, приставным шагом.	1		
	21.10.21	15	«Курочка ряба» - отбивание, подбрасывание и ловля мяча.	1		
	22.10.21	16	«В гостях у медведя» - вис на канате.	1		
Н О Я Б Р Ь	28.10.21	17	«Кто сказал мяу?» - перелезание через бревно.	1		
	29.10.21	18	«Белки» - прыжок в высоту с места.	1		
	11.11.21	19	«Кошка с котятами» - группировка и перекат.	1		
	12.11.21	20	«Обезьянки» - лазанье по веревочной лесенке.	1		
	18.11.21	21	«Курочка ряба» - метание в горизонтальную цель.	1		
	19.11.21	22	«Петух» - сохранение равновесия в ходьбе по возвышенной доске.	1		
	25.11.21	23	«Где звенит колокольчик?» - прокатывание мяча внутренней стороной стопы.	1		
	26.11.21	24	«Птички невелички» - прокатывание обруча двумя руками.	1		
Д Е К А Б Р	2.12.21	25	«Теремок» - ланье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	1		
	3.12.21	26	«Лыжи-самокаты» - сохранение равновесия при передвижении на лыжах.	1		
	9.12.21	27	«Зайчики» - бег в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.	1		
	10.12.21	28	«В гости к Чебурашке» - ходьба по канату боком	1		

Б	1		приставным шагом.			
	16.12.2 1	29	«По русским народным потешкам» - перелезание через бревно.	1		
	17.12.2 1	30	«Пингвины» - ходьба на лыжах приставным шагом.	1		
	23.12.2 1	31	«Разноцветные колечки» - вис и попытка подтягивания на турнике.	1		
	24.12.2 1	32	«Где спит медведь?» - ступающий шаг на лыжах.	1		
	30.12.2 1	33	«Веселый обруч» - пролезание в обруч сверху-вниз.	1		
Я Н В А Р Б	13.01.2 2	34	«В гости к деду Морозу» - катание на санках.	1		
	14.01.2 2	35	«В гостях у Хрюши и Степашки» -метание вдаль правой и левой рукой.	1		
	20.01.2 2	36	«Медведь с медвежатами» - метание снежков в цель.	1		
	21.01.2 2	37	«Вышла курочка гулять» - лазание по канату.	1		
	27.01.2 2	38	Зимний праздник.	1		
	28.01.2 2	39	«Кто колечко найдет?» - переход с пролета на пролет гимнастической стенки по нижней рейке.	1		
Ф Е В Р А Л Б	3.02.22	40	«Палочка – помогалочка» - перешагивание через палку вперед – назад, держась за оба конца.	1		
	4.02.22	41	«В гости к лесным зверям» - ходьба на лыжах по неглубокому снегу.	1		
	10.02.2 2	42	«Колобок» - попытка скольжения на лыжах.	1		
	11.02.2 2	43	«Зверюшки – резвухи» - подтягивание на кольцах с подниманием ног.	1		
	17.02.2 2	44	«В гости к Незнайке» - подъем и спуск с горы.	1		

	18.02.2 2	45	«Здравствуй сказка» - подтягивание руками, лежа на гимнастической скамье.	1		
	24.02.2 2	46	«Птицы – снегири» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1		
	25.02.2 2	47	«Петушок» - сохранение равновесия при перешагивании через медболы.	1		
	3.03.22	48	«Зимние забавы» - катание с горы на санках.	1		
	4.03.22	49	«Волшебные мешочки и медболы» - прокатывание медбола двумя руками друг другу.	1		
	10.03.2 22	50	«Кораблик» - перекаты через голову с помощью инструктора.	1		
М А Р Т	11.03.2 22	51	«Магазин «Детский мир»» - метание в цель в игре кольцоброс.	1		
	17.03.2 2	52	«В гостях у Незнайки» - перепрыгивание через длинную скакалку.	1		
	18.03.2 2	53	«Автомобили» - перелезание через бревно.	1		
	24.03.2 2	54	«Самолеты» - подлезание боком под длинную скакалку.	1		
	25.03.2 2	55	«Кошки – мышки» - прокатывание мяча двумя руками по возвышенной доске.	1		
	31.03.2 2	56	«Мой веселый звонкий мяч» - перебрасывание мяча через сетку двумя руками.	1		
А П Р Е Л Ь	1.04.22	57	«Теремок» - перелезание через поперечные шины	1		
	7.04.22	58	«Птицы и звери» - лазанье по веревочной лесенке с поддержкой.	1		
	8.04.22	59	«Игрушки» - подтягивание с подниманием ног уголком.	1		
	14.04.2 2	60	«Курочка и цыплята» - ходьба по канату боковым приставным шагом.	1		
	15.04.2 2	61	«Лисята» - лазание по гимнастической стенке удобным способом.	1		

	21.04.2 2	62	«Зайка – походи» - группировки из разных исходных положений с перекатами.	1	
	22.04.2 2	63	«В гости к Весне» - отбивание мяча об пол, подбрасывание и ловля.	1	
	23.04.2 2	64	«Плаваем на корабле» - вис на рукоходе.	1	
	28.04.2 2	65	«Куручка и цыплята» - бег на выносливость и скорость	1	
	29.04.2 2	66	«Петух» - вис и подтягивание на кольцах.	1	
М А Й	5.05.22	67	«Цветочки» - метание в горизонтальную цель.	1	
	6.05.22	68	«Волшебные машины» - прыжки в высоту с места.	1	
	12.05.2 2	69	«Магазин игрушек» - прыжки в длину с места	1	
	13.05.2 2	70	«В гостях у Незнайки» - метание вдаль правой и левой рукой.	1	
	19.05.2 2	71	«Колобок» - прокатывание мяча ногой в одном направлении.	1	
	20.05. 22	72	«Волшебный колокольчик» - спрыгивание в даль с высоты 30 см.	1	
	26.05.2 2	73	«Куручки и зайчики» - бег на скорость.	1	
	27.05.2 2	74	«Веселая ярмарка» - определить уровень развития двигательных навыков.	1	

Средняя группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С	2.09.21	1	«В гости к коту» - метание вдаль правой и левой	1	

Е Н Т Я Б Р Ь			рукой.		
	3.09.21	2	«Тигры» - бег на скорость.	1	
	9.09.21	3	«Цирковые звери» - группировки и перекаты.	1	
	10.09.21	4	«Такие разные мячи» - школа мяча.	1	
	16.09.21	5	«Белки» - медленный бег на выносливость	1	
	17.09.21	6	«Зайки-попрыгайки» - прыжок в длину с места.	1	
	23.09.21	7	«Колобок» - забрасывание мяча в корзину.	1	
	24.09.21	8	«Зайцы и волк» - прыжки в высоту.	1	
О К Т Я Б Р Ь	30.09.21	9	«Новоселье гномов» - сохранение равновесия в ходьбе по гимнастической скамье.	1	
	1.10.21	10	«Хомячки» - вис на канате с попыткой лазанья.	1	
	7.10.21	11	«Вышла курочка гулять» - спрыгивание с высоты вдаль.	1	
	8.10.21	12	«Колобок» - перелезание через поперечные шины.	1	
	14.10.21	13	«Кто найдет колечко» - метание в вертикальную цель.	1	
	15.10.21	14	«Палочка» - прыжок в высоту с места.	1	
	21.10.21	15	«Новоселье гномов» - перебрасывание мячей в парах.	1	
	22.10.21	16	«Чтобы метким и ловким стать мешочки и медболы в игру бери»- метание в горизонтальную цель.	1	
	28.10.21	17	«Колобок» - прокатывание мяча ногой.	1	
Н	29.10.21	18	«Цирк зверей» - кувырок-перекат.	1	

О Я Б Р Ь	1				
	11.11.2 1	19	«Мой веселый звонкий мяч» - перебрасывание мяча через сетку.	1	
	12.11.2 1	20	«Птички-невелички» - бег с увертыванием.	1	
	18.11.2 1	21	«Заячьи игры в лесу» - прыжок в высоту с разбега.	1	
	19.11.2 1	22	«Гуси-лебеди» - акробатические упражнения: самолет, колечко, корзинка, ласточка с колена, выпад, полушпагат.	1	
	25.11.2 1	23	«Разноцветные кегли» - игры – эстафеты.	1	
	26.11.2 1	24	«Шутки – прибаутки» - лазание по канату.	1	
	2.12.21	25	«Выбирай и играй» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1	
Д Е К А Б Р Ь	3.12.21	26	«Моряки» - лазание по гимнастической стенке.	1	
	9.12.21	27	«Здравствуй Зимушка – зима» - ходьба на лыжах с сохранением равновесия.	1	
	10.12.2 1	28	«Праздник обручей и разноцветных колец» - прокатывание обруча одной рукой.	1	
	16.12.2 1	29	«Перчатки» - сохранение равновесия на лыжах при выполнении движений	1	
	17.12.2 1	30	«Заводные игрушки» - перелезание через бревно.		
	23.12.2 1	31	«Снежные человечки» - передвижение на лыжах с поворотами.	1	
	24.12.2 1	32	«Игры зверей в зоопарке» - подтягивание на кольцах.	1	
	30.12.2 1	33	«Узоры на снегу» - ходьба змейкой на лыжах.	1	
Я	13.01.2 2	34	«Путешествие в страну мячей» - перебрасывание мяча через сетку двумя руками	1	

Н В А Р Ь	14.01.2 2	35	« Детский стадион» - лазание по гимнастической стенке разными способами.	1		
	20.01.2 2	36	« Пингвины»- ходьба на лыжах с увеличением скорости.	1		
	21.01.2 2	37	Незнайка в гостях у детей» - прокатывание мяча серединой стопы.	1		
	27.01.2 2	38	Зимний праздник	1		
	28.01.2 2	39	«Игровая площадка» - прыжки через длинную скакалку.»	1		
	3.02.22	40	« Зимние забавы» - метание снежков вдаль и в цель.	1		
	4.02.22	41	«Палочка – помогалочка» - перешагивание через палку вперед – назад, держась за оба конца	1		
	10.02.2 2	42	«Доктор Айболит в гостях у детей» - лазание по веревочной лесенке.	1		
Ф Е В Р А Л Ь	11.02.2 2	43	«Лисичка» - сочетание ходьбы на лыжах с метанием в цель.	1		
	17.02.2 2	44	«Волшебный ковер – самолет» - акробатические упражнения: ласточка, птичка, корзинка, мостик, березка, колесо.	1		
	18.02.2 2	45	Праздник, посвященный Дню защитников Отечества.	1		
	24.02.2 2	46	«Спортивная дорожка для зверей» - упражнения на возвышенной опоре.	1		
	25.02.2 2	47	«Сказочный базар» - забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1		
	3.03.22	48	«Секреты зимних гор» - спуск с горы на лыжах.	1		
	4.03.22	49	«Самый быстрый лыжник» - ходьба на лыжах наперегонки.	1		
	10.03.2 22	50	«Цирковые собачки» - подтягивание на турнике.	1		

М А Р Т	11.03.2 22	51	«Меткий лыжник» - метание в цель снежков.	1		
	17.03.2 2	52	«Волк и козлята» - прыжки через скакалку.	1		
	18.03.2 2	53	«Зимние забавы» - игры с зимним спортивным инвентарем.	1		
	24.03.2 2	54	«Полет в космос» - перебрасывание мяча через сетку.	1		
	25.03.2 2	55	«В гостях у Буратино» - пролезание в обруч сверху-вниз.	1		
	31.03.2 2	56	«Зайки на полянке» - прыжки через короткую и длинную скакалки.	1		
	1.04.22	57	«Автомобили» - лазание по канату.	1		
	7.04.22	58	«Всезнайка и Незнайка» - школа мяча.	1		
А П Р Е Л Ь	8.04.22	59	«Зоопарк» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1		
	14.04.2 2	60	«Перчатки» - лазанье по гимнастической стенке удобным способом.	1		
	15.04.2 2	61	«Спортивная карусель» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1		
	21.04.2 2	62	«Путешествие в сказку» - кувырок.	1		
	22.04.2 2	63	«Новоселье гномов» - лазание по веревочной лесенке.	1		
	23.04.2 2	64	«Делай то - что тебе нравится» - техника метания вдаль.	1		
	28.04.2 2	65	«Дрессированные звери» - подтягивание на кольцах и турнике.	1		
	29.04.2 2	66	«Метальщики» - метание вдаль и в цель.	1		
М А	5.05.22	67	«Мой друг мяч» - игры с мячом.	1		
	6.05.22	68	«Ярмарка» - игры со спортивными пособиями.	1		

Й	12.05.2 2	69	«Быстрые и ловкие» - бег на скорость.	1	
	13.05.2 2	70	«Попрыгунчики» - прыжки в длину и высоту с места.	1	
	19.05.2 2	71	«Думай – выполняй» - выполнение акробатических упражнений по их названию.	1	
	20.05. 22	72	«Цирк зверей» - медленный бег на выносливость.	1	
	26.05.2 2	73	«Веселые скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
	27.05.2 2	74	«В гостях у Хрюши и Степашки» - выполнение упражнений на спортивных снарядах.	1	

Старшая группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименования блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С Е Н Т Я Б Р Ь	2.09.21	1	«Метальщики» - метание вдаль.	1	
	3.09.21	2	«Быстрые, ловкие, выносливые» - бег на скорость.	1	
	9.09.21	3	«Веселые скакалки» - прыжки через скакалку.	1	
	10.09.21	4	«Школа мяча» - отбивание, подбрасывание и ловля, перебрасывание мяча в парах.	1	
	16.09.21	5	«Спортивная тренировка» - медленный бег на выносливость.	1	
	17.09.21	6	«Зайки – попрыгайки» - прыжки в длину и высоту с места.	1	

	23.09.2 1	7	«Волшебные доски и скамейки» - игры – эстафеты.	1	
	24.09.2 1	8	«Новоселье гномов» - метание в цель.	1	
О К Т Я Б Р Ь	30.09.2 1	9	«Гномики» - группировки, кувырок.	1	
	1.10.21	10	«Светофор» - подтягивание на турнике.	1	
	7.10.21	11	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	8.10.21	12	«Самые смелые и выносливые» - прохождение полосы препятствий.	1	
	14.10.2 1	13	«Ветер и Солнце» - соревнование команд по метанию в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
	15.10.2 1	14	«Тигры в цирке» - сохранение равновесия при ходьбе по горизонтальной лесенке.	1	
	21.10.2 1	15	«Дальнее плавание» - лазание по веревочной лесенке и канату.	1	
	22.10.2 1	16	«Космонавты на тренировке» - акробатические упражнения: самолет, кольцо, корзинка, мостик, березка, выпад, полушпагат.	1	
28.10.2 1	17	«Колобок» - прыжки в длину с разбега.	1		
Н О Я Б Р Ь	29.10.2 1	18	«Друг мой мяч» - школа мяча	1	
	11.11.2 1	19	«Друг за другом» - сохранение равновесия (упражнения на гимнастических скамьях).	1	
	12.11.2 1	20	«Веселые скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
	18.11.2 1	21	«Поможем Буратино найти золотой ключик» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	19.11.2 1	22	«Путешествие в страну сказок» - забрасывание	1	

			мяча в баскетбольное кольцо.		
	25.11.2 1	23	«Сказочный стадион» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1	
	26.11.2 1	24	«Охотники» - эстафеты – соревнования.	1	
	2.12.21	25	«Самый сильный зверь лесов» - спрыгивание с высоты 50см.	1	
	3.12.21	26	«На лыжи» - ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
Д Е К А Б Р Ь	9.12.21	27	«Праздник обручей и мячей» - прокатывание обруча вдаль и в цель.	1	
	10.12.2 1	28	«Лисичкин хлеб» - ходьба на лыжах с поворотами.	1	
	16.12.2 1	29	«Здравствуй сказочный гость» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	
	17.12.2 1	30	«Ярмарка» - прыжок в высоту с разбега	1	
	23.12.2 1	31	«Охотники» - ходьба на лыжах на скорость.	1	
	24.12.2 1	32	«Придумай свои движения» - перебрасывание мяча парами.	1	
	30.12.2 1	33	«Цирковые кони» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
Я Н В А Р Ь	13.01.2 2	34	«Ракетки, воланы, мячи ты в игру бери» - перебрасывание мяча парами через сетку.	1	
	14.01.2 2	35	«Снайперы» - сочетание ходьбы на лыжах с метанием в цель.	1	
	20.01.2 2	36	«Веселые старты» - элементы футбола (прокатывание мяча ногой, бросок в цель).	1	
	21.01.2	37	«Лабиринты» - спуск с горы на лыжах в низкой	1	

	2		стойке.		
	27.01.2 2	38	«Зимний праздник.	1	
	28.01.2 2	39	«Сказочный базар» - лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.	1	
	3.02.22	40	«Горнолыжники» - спуск с горы в удобной стойке.	1	
	4.02.22	41	«Лыжный поход» - ходьба на лыжах на длинную дистанцию.	1	
	10.02.2 2	42	«Что, где, когда?» - акробатические упражнения: ласточка, мостик, мостик с двух колен, корзинка, березка, полушпагат, колесо.	1	
Ф Е В Р А Л Ь	11.02.2 2	43	«Путешествие в страну чудес» - лазанье по канату и веревочной лесенке.	1	
	17.02.2 2	44	«Лучший лыжник» - ходьба на лыжах на скорость.	1	
	18.02.2 2	45	Праздник, посвященный дню защитника Отечества.	1	
	24.02.2 2	46	«Девчонки и мальчишки» - гимнастические упражнения с обручами и лентами.	1	
	25.02.2 2	47	«Ключи от страны Спортландии» - кувырок в обруч.	1	
	3.03.22	48	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	4.03.22	49	«Лучший спортсмен» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1	
	10.03.2 22	50	«Зимние спортивные игры и соревнования» - эстафеты с лыжами и санками.	1	
М А	11.03.2 22	51	«Акробаты» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	17.03.2	52	«Зимние забавы» - метание снежков в	1	

Р Т	2		вертикальную и горизонтальную цель.		
	18.03.2 2	53	«Физкульт – ура» - лазанье по веревочной лесенке с переходом на другую сторону.	1	
	24.03.2 2	54	«Веселые старты с летающими тарелками» - игры-эстафеты.	1	
	25.03.2 2	55	«Моряки» - лазанье по гимнастической стенке разными способами.	1	
	31.03.2 2	56	«Веселые скакалки» - прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	
	1.04.22	57	«Обезьянки» - кувырки разными способами.	1	
	7.04.22	58	«Школа мяча» - элементы баскетбола.	1	
А П Р Е Л Ь	8.04.22	59	«Цветик – семицветик» - прыжки в длину и высоту.	1	
	14.04.2 2	60	«Девчонки и мальчишки» - упражнения с гантелями и обручами.	1	
	15.04.2 2	61	«Футбольный мяч» - техника ведения мяча, правила игры.	1	
	21.04.2 2	62	«Игры доброй воли» - эстафеты –соревнования.	1	
	22.04.2 2	63	«Футболисты» - техника ведения мяча.	1	
	23.04.2 2	64	«Пожарные собаки»- лазанье по канату.	1	
	28.04.2 2	65	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	29.04.2 2	66	«Каскадеры» - ходьба по медболам у гимнастической стены.	1	
М	5.05.22	67	«Цирковые каскадеры» - акробатические упражнения.	1	
	6.05.22	68	«Бегуны» - бег на скорость и выносливость.	1	

А Й	12.05.2 2	69	«Прыгуны» - прыжки в длину и высоту с места.	1	
	13.05.2 2	70	«Спортивные гимнасты» - гимнастические упражнения на кольцах и турнике.	1	
	19.05.2 2	71	«Снайперы» - метание вдаль и в цель.	1	
	20.05. 22	72	«Чемпион с мячом и скакалкой» - владение мячом и скакалкой на месте и в движении.	1	
	26.05.2 2	73	«Наши любимые игры» - спортивные игры по выбору детей.	1	
	27.05.2 2	74	«Спортивная ярмарка» - свободная деятельность на спортивном оборудовании.	1	

Подготовительная группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С Е Н Т Я Б Р Ь	2.09.21	1	«Стрелки» - метание в цель и вдаль.	1	
	3.09.21	2	«Кто быстрее и выносливее?» - бег на скорость и выносливость.	1	
	9.09.21	3	«Школа скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалки.	1	
	10.09.21	4	«Прыгуны» - прыжки в длину и в высоту с места.	1	
	16.09.21	5	«Школа мяча» - игры с мячом.	1	
	17.09.21	6	«Путешествие по стране сказок» - лазанье по гимнастической стенке удобным способом.	1	
	23.09.21	7	«На арене цирка» - бег на 120 м.	1	

	1				
	24.09.2 1	8	«Веселые старты» - соревнования.	1	
О К Т Я Б р ь	30.09.2 1	9	«Футбольный мяч» - элементы футбола.	1	
	1.10.21	10	«Снайперы» - метание в цель с увеличением расстояния	1	
	7.10.21	11	«Светофор и регулировщик» - спрыгивание с высоты 80см.	1	
	8.10.21	12	«Сильным, ловким вырастай и на стадион почаще прибегай» - школа мяча.	1	
	14.10.2 1	13	«Руслан и Людмила» - лазанье по канату.	1	
	15.10.2 1	14	«Игры доброй воли» - эстафеты – соревнования.	1	
	21.10.2 1	15	«Летчики» - лазанье по гимнастической стенке разными способами.	1	
	22.10.2 1	16	«В гостях у сказочных героев» - группировки и кувырок.	1	
	28.10.2 1	17	«Обезьяны» – прыжки в длину с разбега.	1	
Н О я Б р ь	29.10.2 1	18	«Пожарные собаки» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	11.11.2 1	19	«Спортивная скакалка» - прыжки через скакалку разными способами.	1	
	12.11.2 1	20	«Поле чудес» - кувырок назад.	1	
	18.11.2 1	21	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	19.11.2 1	22	«Палки, биты, городки» - сохранение равновесия при ходьбе по палкам.	1	

	25.11.2 1	23	«Веселые старты с мячом» - ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо.	1	
	26.11.2 1	24	«Пожарные на учении» - прыжки в высоту с места.	1	
	2.12.21	25	«Олимпийский дворец спорта» - перелезание через бревно.	1	
	3.12.21	26	«День лыжника» - ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
Д Е К А Б Р Ь	9.12.21	27	«Праздник обручей» - упражнения с обручами (вращение обруча на талии).	1	
	10.12.2 1	28	«Лыжные акробаты» - выполнение поворотов и упражнений на лыжах.	1	
	16.12.2 1	29	«Здравствуй сказочный мир» - ходьба на лыжах на скорость.	1	
	17.12.2 1	30	«Полет в космос» - прыжки в высоту с разбега.	1	
	23.12.2 1	31	«Светофор» - упражнения на лыжах с сохранением равновесия.	1	
	24.12.2 1	32	«Игровая площадка» - акробатические упражнения: самолет, кольцо, корзинка, мостик, березка, выпад, полушпагат.	1	
	30.12.2 1	33	«Цирк» - кувырки разными способами.	1	
Я Н В А Р Ь	13.01.2 2	34	«Цветик – семицветик» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1	
	14.01.2 2	35	«Лабиринты» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	
	20.01.2 2	36	«Твой стадион» - элементы футбола (прокатывание мяча ногой, забрасывание в цель).	1	
	21.01.2 2	37	«Снайперы и биатлонисты» - ходьба на лыжах с метанием в цель.	1	

	27.01.2 2	38	Зимний праздник.	1	
	28.01.2 2	39	«Назови правила любой игры» - метание в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
	3.02.22	40	«Цирк зажигает огни» - лазание по канату и веревочной лесенке.	1	
	4.02.22	41	«Делай как все, делай лучше других» - лыжные соревнования.	1	
	10.02.2 2	42	«Горнолыжники» - подъем и спуск с горы на лыжах.	1	
Ф Е В Р А Л Ь	11.02.2 2	43	«Спортивные звезды» - сохранение равновесия при выполнении упражнений на возвышенной опоре.	1	
	17.02.2 2	44	«На лыжне» - скольжение после разгона.	1	
	18.02.2 2	45	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества.	1	
	24.02.2 2	46	«Что, где, когда?» - пролезание через туннель.	1	
	25.02.2 2	47	«Лесные звери» - подтягивание на турнике и кольцах.	1	
	3.03.22	48	«Игры доброй воли» - перебрасывание мяча парами через сетку.	1	
	4.03.22	49	«Девочки и мальчики» - гимнастические упражнения с обручами и лентами.	1	
	10.03.2 22	50	«Лыжная акробатика» - спуск с горы в ограниченное пространство.	1	
М А Р	11.03.2 22	51	«Зимние забавы» - соревнования с лыжами и санками.	1	
	17.03.2 2	52	«До свидания зима» - развлечение с зимним спортивным инвентарем.	1	

Т	18.03.2 2	53	«Познай себя и свои способности» - акробатические упражнения.	1	
	24.03.2 2	54	«Физкульт – ура» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1	
	25.03.2 2	55	«Космонавты» - лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет и по диагонали.	1	
	31.03.2 2	56	«Игры со скакалкой» - соревнования по прыжкам через скакалку разными способами.	1	
	1.04.22	57	«Игры доброй воли» - соревнования по школе мяча.	1	
	7.04.22	58	«Снайперы» - метание в вертикальную и горизонтальную цель	1	
А П Р Е Л Ь	8.04.22	59	«Найди себе спорт по душе» - спортивные игры по желанию детей.	1	
	14.04.2 2	60	«Спорт любит сильных, смелых и выносливых – эстафета – соревнование на канате, кольцах, веревочной лесенке, турнике.	1	
	15.04.2 2	61	«День футбола» - ведение мяча ногой, соблюдение правил.	1	
	21.04.2 2	62	«Цветик – семицветик» - прохождение полосы препятствий.	1	
	22.04.2 2	63	«Детский стадион» - бег с преодолением препятствий.	1	
	23.04.2 2	64	«Спасатели» - сохранение равновесия в ходьбе по медболам.	1	
	28.04.2 2	65	«На старт» - бег на скорость 30 м.	1	
29.04.2 2	66	«Все выше и дальше» - прыжки в длину и в высоту с места.	1		
	5.05.22	67	«Через препятствия» - выполнение упражнений по	1	

			схеме.		
М А Й	6.05.22	68	«Мы любим спорт» - гимнастические упражнения (девочки с обручами, лентами, скакалками; мальчики с гантелями и палками.	1	
	12.05.22	69	«Метальщики» - метание вдаль и в цель.	1	
	13.05.22	70	«Лидеры» - бег на 120м.	1	
	19.05.22	71	«Школа скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалку.		
	20.05.22	72	«Спортивный фейерверк» -свободная деятельность на спортивном оборудовании.	1	
	26.05.22	73	«Акробатическая фантазия» - выполнение группировок и кувырков.	1	
	27.05.22	74	«Школа мяча» - игровые упражнения с мячом.	1	

Приложение 2

Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

Плавание

2 младшая группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечание
сентябрь	07.09.21	1	Рассказать детям о пользе плавания. Ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.	1	
	14.09/21.09.21	2-3	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться.	2	
октябрь	28.09/05.10.21	4-5	Поднимать руками брызги, не вытирать лицо руками.	2	
	12.10.21	6	Входить в воду, глубина воды постепенно увеличивается.	1	
	19.10.21	7	Гладить воду по поверхности руками, активно играть.	1	
	26.10.21	8	«Полоскание белья».	1	
ноябрь	02.11.21	9	Окунаться до подбородка.	1	
	09.11.21	10	Переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно; наперегонки.	1	
	16.11.21	11	Умываться, набирая воду в ладошки. Приучать не бояться воды.	1	
	23.11/30.11.21	12-13	Поливать на себя из ведерка, переходя на обливание головы.	2	
дек	07.12./1	14-15	Осваивать вдох и выдох в воду.	2	

абр ь	4.12.21				
	21.12/2 8.12.21	16-17	Погружение лица в воду.	2	
январь	11.01/1 8.01.22	18-19	Принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.	2	
	25.01/0 1.02.22	20-21	Ходить на руках по дну бассейна.	2	
февраль	8.02/15. 02.22	22-23	Доставать игрушки со дна бассейна.	2	
март	22.02/0 1.03.22	24-25	Задержать дыхание, опустить лицо в воду.	2	
	15.03/2 2.03.22	26-27	Лежать на спине с подвижной опорой.	2	
апрель	29.03/5. 04.20	28-29	Погружение в воду с головой.	2	
	12.04/1 9.04.22	30-31	Открывать глаза под водой.	2	
	26.04/1 7.05.22	32-33	Держась за подвижную опору, поднимать ноги в горизонтальном положении.	2	
май	24.05/3 1.05.22	34-35	Передвигаться по воде, держась за подвижную опору.	2	

Средняя группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечание
сентябрь	07.09.21	1	Повторить правила поведения в бассейне.	1	
	14.09.21	2	Знакомство со свойствами воды.	1	
	21.09.21	3	Приучать уверенно входить в воду, играть в	1	

	1		игры.		
	28.09.2 1	4	Погружение в воду с головой.	1	
октябрь	05.10.2 1	5	Ходьба с гребковыми движениями рук.	1	
	12.10.2 1	6	Передвигаться по дну на руках на мелком месте.	1	
	19.10.2 1	7	Прыжки на месте, отталкиваясь от воды руками.	1	
	26.10.2 1	8	Падать в воду с разбега.	1	
ноябрь	02.11.2 1	9	Выдох в воду, открывать в воде глаза.	1	
	09.11.2 1	10	У кого больше пузырей – выдох в воду.	1	
	16.11/2 3.11.21	11-12	Погружение в воду стоя в парах – «Насос».	2	
декабрь	30.11/0 7.12.21	13-14	Нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их.	2	
	14.12.2 1	15	Сделать «фонтан» ногами.	1	
	21.12/2 8.12.21	16-17	«Поезд в туннель» - пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой.	2	
январь	11.01.2 2	18	Чья игрушка уплывет дальше- дуть на игрушке.	1	
	18.01.2 2	19	Подныривать под плавающий круг.	1	
	25.01.2 2	20	Делать брызги друг другу в лицо, не отворачиваясь	1	
февраль	01.02.2 2	21	Делать выдох в воду сериями.	1	
	8.02/15. 02.22	22-23	Учить всплыванию и лежанию на воде.	2	

	22.02/0 1.03.22	24-25	В упоре, лежа на прямые руки, двигать прямыми ногами вверх – вниз.	2	
март	15.03.2 2	26	Держась за лесенку, выпрямить ноги чтобы всплыли.	1	
	22.03.2 2	27	«Медуза» на животе.	1	
	29.03.2 2	28	«Медуза» на спине.	1	
апрель	5.04/12. 04.22	29-30	Разучить упражнение «поплавок».	2	
	19.04/2 6.04.22	31-32	Скольжение по поверхности воды на животе – «стрела».	2	
	17.05.2 2	33	«Стрела» на спине.	1	
май	24.05.2 2	34-35	Знакомство со способом плавания кролем на груди.	2	
	31.05.2 2	36	Грести руками как при плавании кролем на груди.	1	

Старшая группа.

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечание
сентябрь	08.09.21	1	Повторить правила поведения в бассейне. Знакомство со свойствами воды.	1	
	15.09.21	2	Знакомство со способом плавания кролем на груди и спине.	1	
	22.09.21	3	Погружение в воду с головой.	1	
	29.09.21	4	Ходьба и бег с гребковыми движениями рук.	1	
октябрь	06.10.21	5	«Полоскание белья».	1	
	13.10.21	6	Передвигаться по дну на руках на мелком месте.	1	
	20.10.21	7	Падать в воду.	1	
	27.10.21	8	Выдох в воду, открывать глаза в воде.	1	
ноябрь	03.11.21	9	«У кого больше пузырей» - выдох в воду.	1	
	10.11.21	10	Погружение в воду стоя в парах – «Насос».	1	
	17.11.19	11	Нырять и находить на дне бассейна предметы,	1	

			доставать их.		
	24.11.21	12	«Поезд в туннель» - пройти в обруч опущенный в воду, окунаясь с головой.	1	
декабрь	1.12/8 .12.21	13-14	Учить всплыванию и лежанию на воде.	2	
	15.12.21	15	«Медуза» на животе.	1	
	22.12.21	16	«Медуза» на спине.	1	
январь	12.01/19 .01.22	17-18	Знакомить с положением «стрела», скольжение на воде.	2	
	26.01.22	19	«Стрела» - на груди.	1	
	2.02.22	20	«Стрела» на спине.	1	
февраль	09.02/16 02.20	21-22	Упражнение «поплавок».	2	
	2.03.22	23	Из упражнения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести руки в стороны, сделать «звезду».	1	
март	9.03/16. 03.22	24-25	Побуждать плавать на груди и на спине.	2	
	23.03/30 .03.22	26-27	Плавать на груди и спине с доской при помощи рук и ног.	2	
	6.04.22	28	Плавать с задержкой дыхания.	1	
апрель	13.04.22	29	Плавать кролем на груди и спине с помощью рук.	1	
	20.04.22	30	Плавать кролем на груди и спине с помощью ног.	1	
	27.04.22	31	Выполнять упражнение «торпеда».	1	
	4.05.22	32	Упражнение «винт».	1	
май	11.05.22	33	Повороты при плавании разными способами.	1	
	18.05.22	34	Плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания.	1	
	25.05.22	35	Прыжки с бортика бассейна вниз ногами.	1	

Подготовительная группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы.	Кол-во часов	Примечания
сентябрь	08.09.21	1	Повторить правила поведения в бассейне. Знакомство со свойствами воды.	1	
	15.09.21	2	Знакомство со способом плавания кролем на спине и груди.	1	
	22.09.21	3	Погружение в воду с головой.	1	
	29.09.21	4	Ходьба с гребковыми движениями рук.	1	

октябрь	06.10.21	5	«Полоскание белья».	1	
	13.10.21	6	Передвигаться по дну на руках на мелком месте.	1	
	20.10.21	7	Падать в воду.	1	
	27.10.21	8	Выдох в воду, открывать глаза в воде.	1	
ноябрь	3.11.21	9	«У кого больше пузырей» - выдох в воду.	1	
	10.11.21	10	Погружение в воду стоя в парах - «насос».	1	
	17.11.21	11	Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.	1	
	24.11.21	12	«Поезд в туннель» - пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой.	1	
декабрь	1.12/8 .12.21	13-14	Учить всплыванию и лежанию на воде.	2	
	15.12.21	15	«Медуза» на животе.	1	
	22.12.21	16	«Медуза на спине».	1	
январь	12.01/19. 01.22	17-18	Знакомить с положением «стрела», скольжение на воде.	2	
	26.01.22	19	«Стрела» на груди.	1	
	2.02.22	20	«Стрела» на спине.	1	
февраль	09.02/16 02.20	21-22	Упражнение «поплавок».	2	
	2.03.22	23	Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести руки и ноги в стороны, сделать звезду.	1	
март	9.03/16. 03.22	24-25	Побуждать плавать на груди и спине.	2	
	23.03/30. 03.22	26-27	Плавать на груди и спине с доской при помощи рук и ног.	2	
	6.04.22	28	Плавать с задержкой дыхания.	1	
апрель	13.04.22	29	Плавать кролем на груди и спине с помощью рук.	1	
	20.04.22	30	Плавать кролем на груди и спине при помощи ног.	1	
	27.04.22	31	Выполнять упражнение «торпеда».	1	
	4.05.22	32	Выполнять упражнение «винт».	1	
май	11.05.22	33	Повороты при плавании разными способами.	1	
	18.05.22	34	Плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания.	1	
	25.05.22	35	Прыжки с бортика бассейна вниз ногами.	1	

Приложение 3

Образовательная деятельность «Юные акробаты»

Акробатические упражнения

Задачи:

1. Развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу.
2. Учить детей владеть своим телом в движении.
3. Корректировать осанку, распределять равномерно дыхание при двигательной деятельности.
4. Развивать творческую двигательную деятельность в сочетании с музыкой.
5. Выполнять танцевальные движения к акробатическим упражнениям.

Ритмическая гимнастика.

Задачи:

1. Учить детей владеть своим телом и двигаться в ритм музыки.
2. Развивать у детей чувство ритмичности, координации, культуры движений, фантазии и воображения.

Сроки	Дата	Наименование упражнений	Примечания
Сентябрь	6.09.21	Повторить упражнение «Колечко». Ритмическая гимнастика «Антошка».	
	13.09.21	Повторить упражнение «Корзинка», «Ласточка с колена». Муз. подв. Игра «Найди свое место».	
	20.09.21	Повторить упражнение «Мостик». Рит. Гим. «Светит месяц».	
	27.09.21	Усложнять «Мостик», поднимая одну ногу и уменьшая расстояние между руками. Рит. Гим. «Светит месяц».	

Октябрь	4.10.21	Пытаться выполнить «мостик» у гимнастической стенки или с поддержкой взрослого. Музыкально подвижная игра –«Водяной».	
	11.10.21	Повторить упражнение «Березка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Белочка». Муз. Подв. Игра «Цапля и лягушки».	
	18.10.21	«Березка» с усложнением. Танцевально-ритмическая гимнастика «Белочка». Муз.подв. Игра «найди свое место»	
	25.10.21	Из упр. «березка» выполнить переворот через голову. Танцевально- ритмическая гимнастика «Белочка». Упр. На расслабление мышц, дыхательные упр.	
	1.11.21	Закреплять пройденные упр. Танцевально-ритмическая Гимнастика « На крутом берегу». Упражнения на укрепление мышц спины.	
Ноябрь	8.11.21	Упражнение «Лебедь». «На крутом берегу».Муз.подв.Игра «Море волнуется».	
	15.11.21	Выполнять все знакомые упражнения без ошибок. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу».	
	22.11.21	Выполнять «полушпагат» с различным положением рук. Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» (песня «От улыбки»)). Самомассаж.	
	29.11.21	Выполнять упражнение «Верблюд». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Муз-подвижная игра «Мы веселые ребята».	
Декабрь	6.12.21	Отработать выполнение группировок и перекатов.Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Игропластика «Зоопарк».(стр73.)	

	13.12.21	Выполнение кувырка. Закреплять разученные упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	
	20.12.21	Кувырок вперед и назад, по желанию-с разбега. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Упражнение на укрепление осанки.	
	27.12.21	Муз-подвижная игра по желанию детей. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Конкурс на лучшее выполнение акробатических упражнений. Конкурс на лучшее исполнение танца (по выбору детей)	
Январь	10.01.22	Строевые упражнения. Муз-подвижная игра «Найди свое место». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	
	17.01.22	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости, акробатические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (песня «Тик-так»).	
	24.01.22	Логоритмика «Скок-поскок». Комплекс упражнений на укрепление осанки (стр 29). Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Повторить кувырки и группировки.	
Февраль	31.01.22	Комплекс упражнений на укрепление осанки. Выполнять стойку на руках у стены с поддержкой взрослого). Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».	
	7.02.22	Упражнения на укрепление мышц и рук и на развитие гибкости. Стойка на руках у стены. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» стр 103).	
	14.02.22	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Повторить акробатические упражнения-«у кого	

		меньше ошибок». Стойка на руках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».	
	21.02.22	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Выполнение акробатических упражнений, упражнения на гибкость и растяжку. Попытка выполнить «шпагат».	
Март	28.02.22	Комплекс о.р.у с набивным мешочком. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Акробатические упражнения, упражнения на растяжку.	
	14.03.22	Комплекс о.р.у с набивным мешочком. Ритмический танец «Автостоп». Самостоятельное выполнение упражнений на кольцах. Разучить «солдатик», «переворот».	
	21.03.22	Комплекс гимнастики стретчинг. Ритмический танец «Автостоп». Акробатические упражнения в паре «выпад-ласточка».	
	28.03.22	Комплекс гимнастики стретчинг. Ритмический танец «Автостоп». Акробатические упражнения в паре «Цирковой пистолет».	
Апрель	4.04.22	Комплекс гимнастики стретчинг. Ритмический танце «Автостоп». Повторять все упражнения в паре, добавить «самолет в облаках».	
	11.04.22	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод». Упражнения с лентой и обручами.	
	18.04.22	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Групповая композиция с обручами и лентами.	
	25.04.22	Танцевально-ритмическая гимнастика «Белочка».	

		Конкурс на лучшее выполнение акробатических упражнений. Муз-подвижна игра по выбору детей.	
	16.05.22	Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Отжимание от пола, упражнения на укрепление брюшного пресса. Игра по выбору детей.	
Май	23.05.22	Повторить танцевально-ритмическую гимнастику «Зарядка». Подтягивание на турнике. Соревнование на лучшее выполнение акробатических упражнений.	
	30.05.22	Подвижная игра «У ребят порядок строгий». Конкурс на лучшее исполнение танцевально-ритмической гимнастики по желанию.	

Приложение 4

Праздники и развлечения

Сроки проведения	Возрастная группа	Форма исполнения
С Е Н Т Я Б Р Ь	<p>2 младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>	<p>«Развеселая матрешка» - физкультурный досуг.</p> <p>«Веселое путешествие» - спортивный досуг.</p> <p>«Вместе с бабушкой Ягой» - спортивное развлечение.</p> <p>«Быстрее, выше, сильнее» - спортивный досуг.</p>
О К Т Я Б Р Ь	<p>2 младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>	<p>Спортивное развлечение «В гости к зайчику»</p> <p>Спортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит».</p> <p>Спортивное развлечение «Айболит» (первый понедельник октября -Международный день врача).</p> <p>«Бим и Бом в гостях у ребят» - спортивный досуг</p>

	группа	
Н О Я Б Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«Ребятам о зверятах» - физкультурный досуг. Спортивное развлечение «Спорт – это сила и здоровье». Спортивное развлечение «Мы любим спорт» . «Сердце свое сберегу, сам себе помогу» - физкультурно-оздоровительный досуг.
Д Е К А Б Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	Спортивное развлечение «Веселые старты зимой» Спортивная викторина «Зимние виды спорта». Спортивное развлечение «Веселые старты зимой». Спортивное развлечение «Как нам весело зимой».
Я Н В А Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«В зимний холод всякий молод!» - спортивный праздник на улице.

Ф Е В Р А Л Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	Праздник «Мой папа самый лучший» (23 февраля -День защитника Отечества). Праздник «Мы играли в Паповоз» . Праздник «Хочется мальчишкам в армии служить». Праздник «Есть такая профессия – Родину защищать».
М А Р Т	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«Следопыты» - физкультурный досуг. } Широкая «Масленица». }
А П Р Е Л Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«Клепа в гостях у ребят» - физкультурное развлечение. День здоровья (7 апреля всемирный день здоровья) «Здоровье и спорт рядом идут» - спортивное развлечение. «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты» - физкультурный досуг.
М А	2 младшая группа Средняя группа	«Котята шалунишки» - физкультурный досуг. «Спорт – это сила и здоровье» -

Й	<p>Старшая группа</p> <p>Подготовительная группа</p>	<p>физкультурный досуг.</p> <p>Спортивный праздник ко Дню Победы.</p> <p>Спортивный праздник ко Дню Победы.</p>
И Ю Н Ь	<p>2 младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p>	<p>«Детство – веселая пора» - праздник посвященный дню защиты детей.</p>
И Ю Л Ь	<p>2 младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p>	<p>«Праздник лета» - физкультурный праздник.</p> <p>«Времена года»- физкультурный досуг.</p> <p>«Времена года»- физкультурный досуг.</p>
А В Г У С Т	<p>2 младшая группа</p> <p>Средняя группа</p> <p>Старшая группа</p>	<p>Спортивный праздник «Здравиада» (вторая суббота августа -День физкультурника).</p>

Приложение 5

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов по физическому развитию

Педагогический контроль в физическом развитии – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Содержание контроля включают различные тесты, которые позволяют увидеть целостную картину физического развития каждого ребенка. Контроль проводится 2 раза в год и реализует следующие задачи:

1. Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольшой промежуток времени.
2. Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности.
3. Внести коррективы в планы работы с детьми.

При тестировании следует соблюдать определенные правила. Исследования лучше проводить в первую половину дня, в хорошо проветренном зале или на площадке. Температура должна быть не выше +18 градусов, одежда детей облегченная. Перед тестированием проводится стандартная разминка. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать появления у ребенка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Начиная со 2 младшей группы сохраняются одни и те же тесты, что позволяет выявить динамику физической подготовленности.

Динамика развития физических качеств и движений у детей

Средства определения физических качеств	Примерные нормативы									
	возраст									
	3 года		4 года		5 лет		6 лет		7 лет	
Скорость Бег на 30 м со старта, с.	с высокого старта				с низкого старта					
	М	11,0-9,0	М	10,5-8,5	М	9,2-7,9	М	8,4-7,6	М	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	Д	10,7-8,7	Д	9,8-8,3	Д	8,9-7,7	Д	8,7-7,8
Бег челночный (3x10), с.	М	16.8-	М	14.5-	М	13.2-	М	12.0-	М	11.2-9.9
	Д	15.5-17.9-	Д	13.5-15.8-	Д	12.2-14.5-	Д	11.2-13.2-	Д	12.0-10.5

		16.5		14.7		13.2		12.2		
Выносливость Бег на лыжах в медленном темпе, м.	М Д	600- 700 500- 600	М Д	1000- 1500 700- 1200	М Д	1500- 2000 1200- 1500	М Д	2000- 2500 1500- 2000	М Д	2000- 3000 2000- 2500
Бег на выносливость	М Д	200- 300 150- 200	М Д	450- 750 350- 600	М Д	600- 1500 450- 1000	М Д	680- 1700 650- 1200	М Д	900-2000 700-1800
Прыгучесть Прыжки в длину с места, см.	М Д	30-55 25-45	М Д	55-70 50-65	М Д	70-100 65-95	М Д	85-105 80-100	М Д	100-125 95-120
Прыжки в высоту с места прямо и бокком, см.	М Д	10-15 5-10	М Д	15-20 10-20	М Д	20-30 15-30	М Д	25-35 20-35	М Д	30-40 25-40
Метание на дальность набивного мешочка, м.	М п. л. Д п. л.	1.8-3.6 2.9-3.0 1.5-2.3 1.3-1.9	М п. л. Д п. л.	2.5- 5.50 2.0- 4.8 2.40- 5.20 1.80- 3.70	М п. л. Д п. л.	3.90- 7.50 1.80- 3.70 3.50- 5.90 2.50- 4.50	М п. л. Д п. л.	4.40- 9.80 3.20- 5.90 3.30- 8.30 3.00- 5.70	М п. л. Д п. л.	6.00- 13.90 5.00- 10.80 5.50- 11.80 4.60-8.00
Бег на лыжах на выносливость (в медленном темпе)	М Д	600- 700 500- 600	М Д	1000- 1500 700- 1200	М Д	1500- 2000 1200- 1500	М Д	2000- 2500 1500- 2000	М Д	2000- 3000 2000- 2500

Приложение 6

План образовательной деятельности по физическому развитию на 2021-2022 учебный год

Возрастная группа	Образовательная деятельность ОД	Количество часов в		Продолжительность
		нед.	год	
Обязательная часть				
2 младшая группа	Утренняя гимнастика	Каждый день		6-7 мин.
	О/Д физическая культура	2	74	15 мин.
	О/Д плавание	1	37	15 мин.
Средняя группа	Утренняя гимнастика	Каждый день		7-8 мин.
	О/Д физическая культура	2	74	20 мин.
	О/Д плавание	1	37	20 мин.
Старшая группа	Утренняя гимнастика	Каждый день		8-9 мин.
	О/Д физическая культура	2	74	25 мин.
	О/Д плавание	1	37	25 мин.
Подготовительная группа	Утренняя гимнастика	Каждый день		9-10 мин.
	О/Д физическая культура	2	74	30 мин.
	О/Д плавание	1	37	30 мин.
	Часть, формируемая участниками образовательных отношений			
Подготовительная группа	О/Д «Юные акробаты»	1	37	25 мин.

Приложение 7

Расписание образовательной деятельности по физическому развитию 2021-2022 уч. год

Утренняя гимнастика

Время	Группа
8.00-8.08	подготовительная
8.10-8.16	2 младшая
8.18-8.25	средняя
8.27-8.36	старшая

ОД «Физическая культура»

Время	Группа
Понедельник	
16.00-16.25	Подготовительная «Юные акробаты»
Вторник	
16.00-16.10	1 младшая А
16.20-16.30	1 младшая Б
Четверг	
9.00-9.15	2 младшая
9.30 -9.50	средняя
10.00 -10.25	старшая
10.35-11.05	подготовительная
Пятница	
9.00-9.15	2 младшая

9.30 -9.50	средняя
10.00 -10.25	старшая
10.35-11.05	подготовительная
16.00-16.10	1 младшая А
16.20-16.30	1 младшая Б

ОД «Плавание»

Время	Группа
Вторник	
9.10-9.25	2 младшая (1 подгруппа)
9.40-9.55	2 младшая (2 подгруппа)
10.10-10.30	средняя (1 подгруппа)
10.40-11.00	средняя (2 подгруппа)
Среда	
9.10-9.35	старшая (1 подгруппа)
9.45-10.10	старшая (2 подгруппа)
10.35-11.15	подготовительная (1 подгруппа)
11.25 -11.55	подготовительная (2 подгруппа)

Приложение 8

Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год

Сроки	Мероприятие/воспитательное событие	Направления/ценности	Участники
СЕНТЯБРЬ	Азбука безопасности дорожного движения	Социальное	средняя, старшие возрастные группы
	Физкультурное развлечение «Осенний марафон»	Физическое и оздоровительное	средняя, старшие возрастные группы
ОКТАБРЬ	Я вырасту здоровым	Физическое и оздоровительное	все возрастные группы
НОЯБРЬ			
ДЕКАБРЬ			
ЯНВАРЬ	Музыкально-спортивный праздник «Зимние приключения»	Физическое и оздоровительное Этико-эстетическое	средняя старшие возрастные группы

ФЕВРАЛЬ	Военно-спортивная игра «Зарница»	Патриотическое Физическое и оздоровительное	старшие возрастные группы
	Музыкально-физкультурный праздник «День защитника Отечества»	Патриотическое Физическое и оздоровительное Этико-эстетическое	все возрастные группы
	Фольклорный праздник «Широкая масленица»	Патриотическое Этико-эстетическое	все возрастные группы
МАРТ			
АПРЕЛЬ			
МАЙ	Муниципальный «Парад дошкольников»	Патриотическое Физическое и оздоровительное	старшие возрастные группы
	Музыкально-спортивный праздник «День Победы»	Патриотическое Физическое и оздоровительное	старшие возрастные группы
	Музыкально-физкультурный праздник «День защиты детей»	Социальное Этико-эстетическое Физическое и оздоровительное	все возрастные группы
ИЮНЬ	Музыкально-физкультурный досуг «Наша Родина – Россия»	Патриотическое Этико-эстетическое Физическое и оздоровительное	средняя, старшие возрастные группы

	День рождения пгт Тяжинский	Патриотическое	все возрастные группы
ИЮЛЬ			
АВГУСТ	Спортивный праздник , посвященный Дню физкультурника	Физическое и оздоровительное	все возрастные группы
	Музыкально-физкультурный праздник «День Российского флага»	Патриотическое Этико-эстетическое Физическое и оздоровительное	все возрастные группы