

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
ГБДОУ детским садом № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Бойцова/
Приказ от «30» августа 2023г. № 88 ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
старших комбинированных групп
№30 «Умники», №31 «»
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Бровина Наталья Владимировна

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре
для старших комбинированных групп**

№30 «Умники», №31 «»

ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида

Выборгского района СПб

Рабочая программа инструктора по физической культуре старших комбинированных групп №30 «Умники», №31 «» (далее – Программа) разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)» ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга, и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2023-2024 учебного года (с 01.09.2023 по 31.08.2024 года) по образовательной области физическое развитие.

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

Целью Программы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей детей; укрепление здоровья детей дошкольного возраста и детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Осуществление непрерывного совершенствования двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни;
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координированности и точности действий, способности поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, играх-соревнованиях, эстафетах, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

- Развитие речевого дыхания;
- Развитие фонематического слуха;
- Развитие звукопроизношения;
- Развитие выразительных движений;
- Развитие общей и мелкой моторики;
- Развитие коммуникативных навыков.

Программа состоит из следующих разделов:

1. Целевой – пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры на этапе перехода к школьному возрасту.

2. Содержательный – перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка, интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»; содержание коррекционной работы, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

3. Организационный – описание материально-технического обеспечения образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Многообразие методов и приемов, используемых в воспитательно-образовательном процессе в старшей группе комбинированной направленности, позволяют решить основные задачи, связанные с созданием условий по укреплению физического и психического здоровья детей, развитием индивидуальности, двигательной активности ребенка. Единство воспитательных, развивающих, коррекционных и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста, позволяют достигнуть поставленной цели.

В рабочую программу включена коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре, представлено примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год.

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые документы	7
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей старшей группы	8
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет.	9
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	11
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физического развитие»	15
2.2.	Содержание образовательной деятельности	16
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями.	18
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	18
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»	19
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»	19
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	19
2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	19
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	21
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	23
2.5.1.	Перспективный план обучения основным видам движений в зале	23
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице	43
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха	44
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	45
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	48
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	49
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	49
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	49
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	50
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	51
	Презентация	55

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию старшей комбинированной группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год (сентябрь 2022г.-август 2023г.)

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой дошкольного

образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа инструктора по физической культуре для работы с детьми старшей группы компенсирующей направленности – стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы программы.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель Программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

Задачи Рабочей программы по физическому воспитанию и развитию детей подготовительной к школе группы комбинированной направленности:

- обеспечить единые для Российской Федерации содержание ДО и планируемые результаты освоения образовательной программы ДО;
- приобщить детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создать условия для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построить (структурирование) содержание образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создать условия для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных

потребностей и индивидуальных возможностей;

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечить развитие физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечить психолого- педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе- взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность ДО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.1.3. Нормативно-правовые документы

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955

5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

7. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

8. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

9. Устав ДОО

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей старшей группы

Характеристика воспитанников на 2023-2024 учебный год:

Старшая группа группа №30 «Умники» Девочек____ Мальчиков____ Дети с 1 группой здоровья_____ чел Дети со 2 группой зоровья_____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ_____	Старшая группа №31 «Комета» Девочек____ Мальчиков____ Дети с 1 группой здоровья_____ чел Дети со 2 группой зоровья_____ чел Дети с 3 группой здоровья _____ чел Дети с ОВЗ_____
Дети-инвалиды_____	Дети-инвалиды_____

1.1.3 Характеристика особенностей развития детей старшей группы Особенности развития детей с ТНР.

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

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

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие».

Физическое развитие детей с ТНР. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием логомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застревание» одной позы.

1.2 Планируемые результаты освоения программы.

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах

спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится на основе метода наблюдения; метода тестирования с фиксацией количественных показателей.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится по двум

блокам: уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

Первый блок испытаний, определяющий уровень развития физических качеств:

Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: "На старт!" двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде: "Внимание!" наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: "Марш!" хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляются две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

- **Прыжок в длину с места.** Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из двух попыток.
- **Подъем туловища из положения лежа на спине.** Ребенок садится на мат, ноги выпрямлены, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде "Марш!", ребенок старается делать опускание – поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).
- **Второй блок – степень сформированности двигательных навыков** – является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и, в частности, уровня профессиональной компетенции коллектива педагогов, организующего двигательную деятельность детей.
- **Метание теннисного мяча в цель.** Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели – 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попадания в обруч из 5 попыток.
- **Прыжки через скакалку.** Ребенку предлагается выполнить как можно больше

прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

- **Ведение мяча.** Ребенку предлагается отбивать мяч от пола с продвижением вперед на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 5 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,3и>	16,8-18,2	15,3 - 16,7	13,8 - 15,2	12,3 - 13,7	< 12,2
Прыжок в длину с места(см)	<73	74 -85	86 -97	98 - 109	110 - 121	> 122
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	0-2	3-7	8-12	13-17	18-21	22и>
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2	3 - 4	5 -6	7 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек(кол-во раз)	0	1	2 -6	7 -11	12 -16	17 >

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 6 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,1 и >	16,4-18,0	14,7-16,3	13,0-14,6	11,4-12,9	<11,3
Прыжок в длину с места(см)	<86	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<7	8-10	11-13	14-16	17-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5	0	1	2	3	4	5

попыток(кол-во)						
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 5 лет)

те ст	0 балло в	1 балл	2 бал ла	3 бал ла	4 бал ла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,6 и>	17,1- 18,5	15,8 - 17,0	14,4 - 15,7	12,9 - 14,3	< 12,8
Прыжок в длину с места(см)	<62	63-74	75-86	87-98	99-110	111 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<4	5-7	8-11	12-14	15-17	18 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2-5	6-9	10-14	15 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-11	12-19	20-27	28 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 6 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	19,2и >	17,3- 19,1	15,4 -17,2	13,5 -15,3	11,6 -13,4	< 11,5
Прыжок в длину с места(см)	<80	81-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<6	7-10	11-13	14-15	16-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >

Метание в вертикальнуюцель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей одаренных детей.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость
- воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий

2.2. Содержание образовательной работы по физическому развитию.

Содержание	Описание
Основная гимнастика	Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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 5 раз по 6 м. Бег на скорость. Бег по наклонной доске вверх и вниз.

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.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (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 ее вперед 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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 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 вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за

голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног на палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полу-кона (2-3 м) и кона (5-6м)

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Два Мороза», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Чья команда быстрее соберётся?», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Совушка», «Пятнашки-приседашки», «Не оставайся на полу», «Второй лишний»

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

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

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

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

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

Рекомендации по выполнению упражнений для детей с ОВЗ:

-исключить упражнения, связанные с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;

-выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;

-упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной горизонтальной плоскостей;

-заменить наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками на наклоны вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги;

-при выполнении приседаний ограничить сгибание коленей до прямого угла;

-при выполнении маха ногами ограничить высоту маха до 90°;

-выполнение одновременного подъема ног из И.П. сидя и лежа заменить на выполнение через фазу сгибания и выпрямления ног.

-заменить махи ногой назад из И.П. стоя на коленях с опорой на руки на это же упражнение, выполняемое из коленно-локтевое И.П.

-заменить прогибание туловища назад из И.П. лежа на животе на разноименное поднятие рук и ног в том же И.П.

2.3. Интеграция с другими образовательными областями.

2.3.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в процессе двигательной активности и физического совершенствования.

2.3.2. Образовательная область «Речевое развитие»

Обогащение активного словаря, при разучивании считалок, речевок к подвижным играм, выполнение упражнений для развития мелкой и средней моторики, дыхательные упражнения.

2.3.3. Образовательная область «Познавательное развитие»

Усвоение ребенком предметных действий во время двигательной активности, овладение операциональным составом различных видов двигательной деятельности, формирование представлений о возможностях своего организма, развитие творческой активности. Упражнение в ориентировке в пространстве. Формирование представлений о видах спорта, об олимпийском движении, спортивных символах и традициях.

2.3.4. Образовательная область «Художественное - эстетическое развитие»

Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения. Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх. Освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. Развитие эмоциональной сферы, посредством проведения досуговых мероприятий.

2.3.5. Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом

В группах комбинированной направленности при построении системы

коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов. Единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направлен на формирование и развитие двигательных и речевых сфер. Содержание занятий, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, накопленного детьми в процессе работы учителя-логопеда по разделам программы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы. В исправлении общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь работы учителя -логопеда и инструктора по физической культуре.

Инструктор по физической культуре осуществляет подбор и внедрение в повседневную жизнь ребёнка общеукрепляющих упражнений, упражнений на мелкую и среднюю моторику, упражнений на дыхание, что сводит к минимуму поведенческие и организационные проблемы, повышает работоспособность детей, стимулирует их внимание, память, мышление. На занятиях по физическому воспитанию совершенствуется общая и мелкая моторика.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ОВЗ как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Выбор здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ зависит от наличия показаний или противопоказаний в соответствии с конкретным заболеванием ребенка. На основании этого инструктор составляет календарный план и учитывает особенности состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, подбирает необходимые здоровьесберегающие технологии и использует их в образовательном процессе. (на занятиях, в индивидуальной работе, в подгруппах, в режимных моментах).

2.2. Формы, способы, методы реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы.

<p>- на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>-классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		<p>Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.</p>
--	--	--	--

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- 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;
- спортивные и физкультурные досуги;
- проблемная ситуация;
- контрольно-диагностическая деятельность.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН.

Использование технологии укрепления и сохранения здоровья дошкольников с ОВЗ:

Для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, в образовательный процесс включены: динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные и спортивные игры, дыхательная, ортопедическая гимнастика.

Динамические паузы. Снижают утомляемость у детей, активизируют мышление, повышают умственную работоспособность. Проводятся динамические паузы между двумя видами образовательной деятельности. Например, между занятием по формированию элементарных математических представлений и занятием по рисованию.

Дыхательная гимнастика. Развивает речевое дыхание, насыщает кислородом кору головного мозга. Способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы. Чтобы развивать дыхание дошкольников, используются игрушки-тренажеры, вертушки, мыльные пузыри. Дыхательные упражнения проводятся через час после приема пищи: – после дневного сна; – на физкультминутках; – во время занятий.

Физкультминутки. Позволяют сделать перерыв между занятиями и снять эмоциональное напряжение у детей. Проводятся физкультурные минутки между занятиями и на занятиях, которые требуют интеллектуального напряжения. Проводится комплекс из 6–8 упражнений на 3–5 минут.

Релаксация. Позволяет снять мышечное и нервное напряжение с помощью расслабляющих упражнений. Релаксация особенно полезна для дошкольников с повышенной тревожностью и невротизмом. С помощью расслабляющих упражнений дети становятся уравновешеннее и спокойнее. Проводят релаксацию после сильных переживаний или физических усилий. Подключается музыкальное и словесное сопровождение.

Пальчиковая гимнастика. Повышает работоспособность коры головного мозга, развивает активную речь. Занятия полезны всем детям, но особенно необходимы дошкольникам с ОВЗ.

Гимнастика для глаз. Укрепляет глазные мышцы, снимает переутомление и напряжение глаз, способствует общему оздоровлению зрительного аппарата.

Ортопедическая гимнастика. Проводится для профилактики болезней опорно - двигательного аппарата. Ортопедическая гимнастика полезна детям с плоскостопием и нарушениями осанки. Используются для занятий разнообразные яркие предметы.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность занятий не более 25 минут, 3 раза в неделю.

2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности.

2.2.1. Перспективный план обучения основным движениям в зале в соответствии с ФОП в старшей группе 5-6 лет

№	пос трое ние	ходь ба	бег	равн овес ие	полз ание	мета ние	пры жки
	Пос трое ние в шер енгу , пере стро ени е в коло нну	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни	Ходь ба по шну ру прям о прис тавл яя пяток у одно й ноги к носк у друг ой	Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на ладо ни и коле ни		Пры жки на мест е одна нога впер ед друга я назад
	Пос трое	Ходь ба	Бег в	Ходь ба по		Прок атыв	Пры жки

	ние в шер енгу , пере стро ени е в коло нну	обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни	шну ру прямо прис тавл яя пяток у одно й ноги к носк у друг ой		ание мяча по гимн асти ческо й скам ейке, напр авляя его руко й (прав ой лево й)	на мест е одна нога впер ед друга я назад
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег		Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на ступ ни и ладо	Прок атыв ание мяча по гимн асти ческо й скам ейке, напр	Пры жки на мест е одна нога впер ед друга я назад

	есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	пятк ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	высо ко подн имая коле ни Бег змей кой	ни	авляя его руко й (прав ой лево й)
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятк ах Ходь ба с высо ким подн	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с	Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на ступ ни и ладо ни	Прок атыв ание мяча по гимн асти ческо й скам ейке, напр авляя его руко й (прав ой лево

	ени е в коло нну по одн ому	иман ием коле н	пере стро ение м на ходу в пар ы			й)
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в	Ходь ба по шну ру зигза гооб разн о прис тавл яя пяток у одно й ноги к носк у друг ой	Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на ступ ни и ладо ни	

	ому		пары			
	Построение по росту, под деревья живая равновесие в шеренге, построение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом, Ходьба на носках, Ходьба на пятках, Ходьба с высоким подниманием колена	Бег в колонне по одному, Бег на носках, Бег на пятках, Бег поднимая колени, Бег с переменной скоростью	Ходьба по шнуру зигзагообразно, приседания, прыжки, ходьба по одной ноге, прыжки		Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
	Построение	Ходьба обыч	Бег в коло	Ходьба по шну	Прокатывание	Прыжки на

	по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в пар ы	ру зигза гооб разн о прис тавл яя пяток у одно й ноги к носк у друг ой		обру ча, бег за ним и ловл я	мест е ноги скрес тно ноги врозь
	Пос трое ние по рост у, под дер жив	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк	Бег в коло нне по одно му Бег на		Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на	Прок атыв ание обру ча, бег за ним и	Пры жки на мест е ноги скрес тно ноги

	ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в пар ы		пред плеч ья и коле ни	ловл я	врозь
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн	Стой ка на гимн асти ческ ой скам ье на одно й ноге	Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на пред плеч ья и коле ни	Прок атыв ание обру ча, бег за ним и ловл я	

	нне	ба с высо ким подн иман ием коле н	имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в пар ы			
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро	Стой ка на гимн асти ческ ой скам ье на одно й ноге	Полз ание на четв ерен ьках с опор ой на пред плеч ья и коле ни	Пры жки на мест е на одно й ноге

		колен	ение м на ходу в пар ы				
	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в колон не	Ходьба обыч ным шаг ом Ходь ба на н осках Х одьба на пяток ах Ходь ба с вы соким подним анием колен	Бег в колон не по одно му Бег на н осках ах Бег высо ко под нимая коле ни Бег с пере стро ением м на ходу в пар ы	Стойка на гимна стическ ой скам ье на одно й ноге		Прокатыв ание наби вногом мяча	Прыжки на мест е на одно й ноге

	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в колодн е	Ходьба обыч ным шагом Ходьба на носк ах Ходьба на пятк ах Ходьба с высо ким подни ман ием кол ен	Бег в колодн е по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подни мая кол ени Бег с пере стро ение м на ходу в звен ья		Прок атыв ание наби вног о мяча	Пры жки на мест е на одно й ноге
	Построе ние по росту, м	Ходьба обыч ным шагом м	Бег в колодн е по одно	Полз ание на четв ерен ьках	Прок атыв ание наби вног о	

	под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в звен ья		по прям ой, толк ая голо вой мяч 3-4 м	мяча	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег		Полз ание на четв ерен ьках по прям ой, толк ая голо		Подп рыги вани е с хлоп ками пере д собо й, над голов

	есие в коло нне	пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	высо ко подн имая коле ни Бег с пере стро ение м на ходу в звен ья		вой мяч 3-4 м	ой, за спин ой
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носок ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким	Бег в коло нне по одно му Бег на носок ах Бег высо ко подн имая коле ни	Подн иман ие на носок и и опус кани е на всю стоп у, стоя на скам ье	Полз ание на четв ерен ьках по прям ой, толк ая голо вой мяч 3-4 м	Подп рыги вани е с хлоп ками пере д собой, над голов ой, за спин ой

		поднимением колён	Бег с пере строением на ходу в звеньях				
	Построение по росту, под деревья живая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом, Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колён	Бег в колонне по одному му Бег на носках Бег высоко ко поднимая колёни Бег с пере строением на ходу	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной

			В звен ья				
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	Подн иман ие на носк и и опус кани е на всю стоп у, стоя на скам ье		Пере дача мяча друг друг у стоя в разн ых пост роен иях	Подп рыги вани е с ноги на ногу, прод вигая сь впер ед через наче рчен ные лини и
	Пос трое ние	Ходь ба обыч	Бег в коло			Пере дача мяча	Подп рыги вани

по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба прис тавн ым шаго м в стор ону (напр аво и нале во)	нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	друг друг у стоя в разн ых пост роен иях	е с ноги на ногу, прод вигая сь впер ед через наче рчен ные лини и
---	---	---	---	--

Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба прис тавн ым шаго м в стор ону (напр	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	Полз ание на четв ерен ьках змей кой межд у кегля ми	Подп рыги вани е с ноги на ногу, прод вигая сь впер ед через наче рчен ные лини и
---	---	---	---	--

		аво и нале во)					
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба прис тавн ым шаго м в	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих		Полз ание на четв ерен ьках змей кой межд у кегля ми	Пере дача мяча друг друг у сидя в разн ых пост роен иях	

		стор ону (напр аво и нале во)					
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходьба а с высок им подни мание м колен Ходь ба прис тавн ым	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	Проб еган ие по скам ье	Полз ание на четв ерен ьках змея кой межд у кегля ми	Пере дача мяча друг друг у сидя в разн ых пост роен иях	

		шаго м в стор ону (напр аво и нале во)				
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятк ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с подл езан ием в обру	Проб еган ие по скам ье		Пере дача мяча друг друг у сидя в разн ых пост роен иях

	ому		ч			
	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в шеренге , пере строени е в коло нну по одному	Ходьба обыч ным шаг ом Ходь ба на нос ках Ходь ба на пя тках Ходь ба с высо ким под ниман ием кол ен	Бег в колон не по одно му Бег на нос ках Бег высо ко под нима юще е Бег с под лезан ием в обруч	Пробеган ие по скамье		Подпрыгива ние с ног на ногу, продвига ясь вперед из кружка в кружок
	Построе ние по рост	Ходьба обыч ным шаг ом	Бег в колон не по			Перебрас ывание мяча Подпрыгива ние с ног

	у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег с подл езан ием в обру ч		друг друг у и ловл я его разн ыми спос обам и стоя, в разн ых пост роен иях	на ногу, прод вигая сь впер ед из круж ка в круж ок
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах	Полз ание на четв ерен ьках змей кой межд у кегля ми	Пере брас ыван ие мяча друг друг у и ловл я его разн ыми	Подп рыги вани е с ноги на ногу, прод вигая сь впер ед из

	есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	пятк ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Неп реры вны й бег 1,5-2 мин			спос обам и стоя, в разн ых пост роен иях	круж ка в круж ок
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятк ах Ходь ба с высо ким подн	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Неп реры вны й бег 1,5-2 мин		Полз ание на четв ерен ьках змея кой межд у кегля ми	Пере брас ыван ие мяча друг друг у и ловл я его разн ыми спос обам и стоя, в разн ых	Пере прыг иван ие с мест а пред меты высо той 30 см

	ени е в коло нну по одн ому	иман ием коле н				пост роен иях	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	Ходь ба навс треч у и расх ожде ние вдво ем на лежа щей на полу доск е	Полз ание на четв ерен ьках змей кой межд у кегля ми		Пере прыг иван ие с мест а пред меты высо той 30 см

	Построение по росту, у, под деревья живая равновесие в шеренге, пере строение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом, у, под деревья живая равновесие в шеренге, пере строение в колонну по одному	Бег в колонне по одному	Ходьба навстречу и расхождение	Перебрасывание мяча друг у и ловля его разными способами и сидя, в различных построениях	Перепрыгивание с места предмета высотой 30 см
	Построение по росту, у, под	Ходьба обычным шагом, у, под	Бег в колонне по одному	Ходьба навстречу и расхождение	Перебрасывание мяча друг	

	дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	ба на носк ах Ходь ба на пяtk ах Ходь ба в полу прис яде	Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	ние вдво ем на лежа щей на полу доск е		у и ловл я его разн ыми спос обам и сидя, в разн ых пост роен иях	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяtk ах	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко			Пере брас ыван ие мяча друг друг у и ловл я его разн ыми спос обам	Спры гиван ие с высо ты в обоз начен ное мест о

	шеренге, пере строени е в коло нну по одному	Ходьба в полу присяде	поднимая колени Бег со сменой ведущих			и сидя, в разных построениях	
	Построение по росту, под держив ая равнов есие в шеренге, пере строени е в	Ходьба обычным шагом, Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полу присяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со смен		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты в обозначенное место

	коло нну по одн ому		ой веду щих			
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейки (с подд ержк ой)	Пере полз ание чере з неск ольк о пред мето в подр яд	Спры гиван ие с высо ты в обоз начен ное мест о

	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейки (с подд ержк ой)	Пере полз ание чере з неск ольк о пред мето в подр яд	Отби вани е мяча об пол на мест е 10 раз	
	Пос трое ние в круг	Ходь ба обыч ным шаго	Бег в коло нне по	Ходь ба по узко й рейк		Отби вани е мяча об	Подп рыги вани е на мест

		м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде	одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	е гимн асти ческ ой скам ейки (с подд ержк ой)		пол на мест е 10 раз	е 30- 40 раз подр яд 2 раза
	Пос трое ние в круг	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах	Бег в коло нне по одно му Бег на носк			Отби вани е мяча об пол на мест е 10 раз	Подп рыги вани е на мест е 30- 40 раз подр яд 2

		<p>Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде Ходь ба мелк им и широ ким шаго м</p>	<p>ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин</p>			<p>раза</p>
	<p>Пос трое ние в круг</p>	<p>Ходь ба обыч ным шаго м Ходь</p>	<p>Бег в коло нне по одно му</p>		<p>Проп олза ние под дуга ми</p>	<p>Подп рыги вани е на мест е 30- 40</p>

		ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде Ходь ба мелк им и широ ким шаго м	Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин			раз подр яд 2 раза
	Пос трое ние в	Ходь ба обыч ным	Бег в коло нне		Проп олза ние под	Веде ние мяча 5-6 м

	круг	шагом Ходьба на носках Ходьба на пяточках Ходьба с высоким подниманием иероглифов колесом Ходьба в полуприсяде Ходьба мелкими широкими шагами	по одному му Бег на на носках ах Бег Бег высоко ко поднимая колени Нерывы внучей бег 1,5-2 мин	дугами		
	Пос	Ходь	Бег	Проп	Веде	Подп

	трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с высо ким подн иман ием коле н Ходь ба в полу прис яде	в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	олза ние под дуга ми	ние мяча 5-6 м	рыги вани е на одно й ноге 10-15 раз
	Пос трое ние по рост у,	Ходь ба обыч ным шаго м	Бег в коло нне по одно		Веде ние мяча 5-6 м	Подп рыги вани е на одно й

	под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба в коло нне по одно му вдол ь гран иц зала с пово рото м	му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни				ноге 10-15 раз
	Пос трое ние по рост у, под дер жив	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк	Бег в коло нне по одно му Бег на	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ			Подп рыги вани е на одно й ноге 10-15 раз

	ая рав нов есие в коло нне	ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба в коло нне по одно му вдол ь гран иц зала с пово рото м	носк ах Бег высо ко подн имая коле ни	ой скам ейки (с подд ержк ой)		
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейки	Мета ние в цель одно й руко й сниз у	

	есие в коло нне	пятак ах Ходь ба в коло нне по одно му вдол ь гран иц зала с пово рото м	высо ко подн имая коле ни	(с подд ержк ой)		
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн	Ходь ба по узко й рейк е гимн асти ческ ой скам ейки (с подд ержк	Мета ние в цель одно й руко й сниз у	Пры жки на двух нога х с прод виже нием впер ед на 3-4 м

	нне	ба в коло нне по одно му вдол ь гран иц зала с пово рото м	имая коле ни	ой)		
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере	Ходь ба в коло нне по два вдол ь гран иц зала с пово рото м Ходь ба на носк	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни		Мета ние в цель одно й руко й сниз у	Пры жки на двух нога х с прод виже нием впер ед на 3-4 м

	строени е в колонну по одному	ах Ходьба на пятках				
	Построение по росту, поддержка живая разновесие в шеренге, перестроени е в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м

	ому						
	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в шерен ге, пере строени е в коло нну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль гран иц зала с пово ротом Ходьба на носок ах Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному му Бег на носок ах Бег высоко поднима емая коле ни		Прополза ние в тоннели	Метание в цель одной рукой из- за головы	
	Построе ние по рост	Ходьба обыч ным шаго	Бег в колонне по		Прополза ние в тоннели	Метание в цель одной	Прыжки на одной

	у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба в коло нне по одно му вдол ь гран иц зала с пово рото м	одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег со смен ой веду щих		руко й из- за голов ы	ноге прав ой и лево й с прод виже нием впер ед на 2-2,5 м
	Пос трое ние по рост у, под дер	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на	Бег в коло нне по одно му Бег		Мета ние в цель одно й руко й из- за	Пры жки на одно й ноге прав ой и

	живая равновесие в колодне	носок ах Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	на носках ах Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		головой	лево й с продвижением вперед на 2-2,5 м
	Построение по росту, под держивая равновесие в колодне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с пере	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая коле	Приседание после бега на носках, руки в стороны		Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м

		като м с пяток и на носок	ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин				
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с пере като м с пяток и на носок	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	Прис едан ие посл е бега на носк ах, руки в стор оны	Полз ание по скам ейке с опор ой на пред плеч ья и коле ни		
	Пос	Ходь	Бег	Прис	Полз		Пере

	трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с пере като м с пяток и на носо к	в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	едан ие посл е бега на носк ах, руки в стор оны	ание по скам ейке с опор ой на пред плеч ья и коле ни		прыг иван ие боко м невы соки е преп яств ия (шну р, канат , куби к
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах	Бег в коло нне по одно му Бег на носк		Полз ание по скам ейке с опор ой на пред плеч		Пере прыг иван ие боко м невы соки е преп

	равновесие в шеренге строени е в колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	ах Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Бя и колени	ятствия (шнур, канат, кубик
	Построение по росту, подерживая равновесие в шеренге,	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнасти	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая коле	Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокое препятствия (шнур, канат, кубик

	пере стро ени е в коло нну по одн ому	ческ им шаго м	ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин			к
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба гимн асти ческ им шаго м	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин		Мета ние в цель двум я рука ми сниз у	Впры гиван ие на возв ыше ние 20 см двум я нога ми

	одн ому						
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба гимн асти ческ им шаго м	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	Кру жени е пара ми, держ ась за руки		Мета ние в цель двум я рука ми сниз у	Впры гиван ие на возв ыше ние 20 см двум я нога ми
	Пос трое ние по	Ходь ба обыч ным	Бег в коло нне	Кру жени е пара			Впры гиван ие на возв

	рост у, под держив ая рав нов есие в коло нне	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	ми, держась за руки		ыше ние 20 см двумя ногами
	Построение по росту, под держив ая рав	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба	Бег в колонне по одному Бег на носках	Круженье парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы

	нов есие в коло нне	ба на пянк ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	Бег высо ко подн имая коле ни Бег мелк им и шир оки м шаго м			
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба с закр ыты	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни	Полз ание по скам ейке на четв ерен ьках наза д	Мета ние в цель двум я рука ми из-за голов ы	

		ми глаза ми 3- 4 м	Бег мелк им и шир оки м шаго м				
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин		Полз ание по скам ейке на четв ерен ьках наза д	Мета ние в цель двум я рука ми из-за голов ы	Пры жки в длин у с мест а

	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в коло нне	Ходьба обыч ным шагом Ходьба на носк ах Ходьба на пятк ах Ходьба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин		Полз ание по скам ейке на четв ерен ьках назад	Метание вдал ь пред мето в разн ой масс ы (меш очки, шиш ки, мячи , друг ие)	Прыжки в длин у с мест а
	Построе ние по росту, поддер жив	Ходьба обыч ным шагом Ходьба на носк	Бег в коло нне по одно му Бег на	ласточка		Метание вдал ь пред мето в разн ой	Прыжки в длин у с мест а

	ая рав нов есие в коло нне	ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Челн очн ый бег 2x10		масс ы (меш очки, шиш ки, мячи , друг ие)	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба змей кой без	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Челн	ласт очка	Мета ние вдал ь пред мето в разн ой масс ы (меш очки, шиш ки, мячи , друг ие)	Пры жки в высо ту с разбе га

	ени е в коло нну по одн ому	ори нтир ов	очн ый бег 2x10			
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятк ах Ходь ба змей кой без ори нтир ов	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Челн очн ый бег 2x10	ласт очка	Проп олза ние под скам ейко й	Пры жки в высо ту с разбе га

	Построе ние по росту, поддер живая равнов есие в шерен ге, пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходьба обыч ным шагом Ходьба на носок ах Ходьба на пяток ах Ходьба змей кой без ори ентир ов	Бег в коло нне по одно му Бег на носок ах Бег высо ко подн имая коле ни Челно чный бег 2x10		Прополза ние под скамей кой	Метание вдаль предмето в разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высо ту с разбе га
	Построе ние по росту, под	Ходьба обыч ным шагом Ходь	Бег в коло нне по одно му		Прополза ние под скамей кой	Метание вдаль предмето в	Прыжки в длин у с разбе га

	дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	ба на носк ах Ходь ба на пятк ах Ходь ба змей кой без орие нтир ов	Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Челн очн ый бег 2x10		разн ой масс ы (меш очки, шиш ки, мячи , друг ие)	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятк ах	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко	Проп олза ние под скам ейко й	Мета ние вдал ь пред мето в разн ой масс ы (меш очки, шиш	Пры жки в длин у с разбе га

	шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба змейкой без ориентиров	поднимая колени Челночный бег 2х10			ки, мячи, другие)	
	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом, Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентир	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега

	коло нну по одн ому	ов	бег 2x10				
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в шер енге , пере стро ени е в коло нну по одн ому	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба змей кой без орие нтир ов	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Челн очн ый бег 2x10		Проп олза ние под скам ейко й	Пере брас ыван ие мяча из одно й руки в друг ую	Пры жки со скака лкой: пере шаги вани е и пры жки через непо движ ную скака лку выс 3-5 см
	Пос	Ходь	Бег			Пере	Пры

	трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пятак ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег под вра щаю щей ся скак алко й		брас ыван ие мяча из одно й руки в друг ую	жки со скака лкой: пере шаги вани е и пры жки через непо движ ную скака лку выс 3-5 см
	Пос трое ние по рост у, под	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь	Бег в коло нне по одно му	Лаза ние по гимн асти ческ ой		Пры жки со скака лкой: пере шаги

	дер жив ая рав нов есие в коло нне	ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Бег под вра щаю щей ся скак алко й		стен ке чере дую щим ся шаго м		вани е и пры жки через непо движ ную скака лку выс 3-5 см
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пянк	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо		Лаз ание по гимн асти ческ ой стен ке чере дую щим ся	Подб расы вани е и ловл я мяча одно й руко й 4-5 раз подр	

	в коло нне	ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	ко подн имая коле ни Бег под вра щаю щей ся скак алко й	шаго м	яд	
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пянк ах Ходь ба с закр ыты ми	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп	Лаза ние по гимн асти ческ ой стен ке чере дую щим ся шаго м	Подб расы вани е и ловл я мяча одно й руко й 4-5 раз подр яд	Пры жки со скака лкой: пере прыг иван ие через скака лку с одно й ноги на друг ую с мест

		глаза ми 3- 4 м	реры вны й бег 1,5-2 мин			а
	Пос трое ние по рост у, под дер жив ая рав нов есие в коло нне	Ходь ба обыч ным шаго м Ходь ба на носк ах Ходь ба на пяток ах Ходь ба с закр ыты ми глаза ми 3- 4 м	Бег в коло нне по одно му Бег на носк ах Бег высо ко подн имая коле ни Неп реры вны й бег 1,5-2 мин	Ласт очка на огра ниче нной опор е	Подб расы вани е и ловл я мяча одно й руко й 4-5 раз подр яд	Пры жки со скака лкой: пере прыг иван ие через скака лку с одно й ноги на друг ую с мест а

Обозначения

обучение	
закрепление	
повторение	

Основные движения отрабатываются в подвижных играх

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)
Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

2.3.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Катание на самокате	По прямой По кругу С разворотом

	С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Декабрь	
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки
Январь	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Февраль	
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Март	
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди Игра по упрощенным правилам

Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой в заданном направлении Игра с педагогом
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Городки	Бросание биты сбоку Выбивание городка с полукона 2-3 м Выбивание городка с кона 5-6 м Знание 3-4 фигур

2.3.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник
	Летний спортивный праздник
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь - Осенние веселые старты
	Октябрь - День народного единства
	Ноябрь - Веселые старты «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
	Декабрь - Открытие зимних Олимпийских игр
	Январь – Весёлые старты «Зов Джунглей»
	Февраль - День защитника отечества
	Апрель- - День космонавтики
	Май- Весёлые старты, посвященный дню города.
	Июнь - Веселые старты, посвященные пожарной безопасности.
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься»

	спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Сентябрь «Путешествие в осенний парк» знакомство с природой родного края
	Ноябрь «Малая родина» достопримечательности окружающей территории
	Январь «Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
	Март «Скандинавская ходьба» как вид пеших прогулок по заранее разработанному маршруту
	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Условия поддержки детской инициативы	<p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;</p> <p>организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;</p> <p>поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p> <p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию;</p>
---	--

	<p>поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>
<p>Способы и приемы поддержки детской инициативы</p>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.</p> <p>Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.</p> <p>Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.</p> <p>Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка</p>

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями

(законными представителями происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Консультация	«Чему научатся дети в учебном году»
Октябрь	Проект	«Спортивный герб моей семьи»
Ноябрь	Досуг родителей	«Веселые старты» «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект Консультация	«Зимние виды спорта» «Подвижные игры зимой на воздухе»
Январь	Турнир	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)

	гул ка	
Ф ев ра ль	Физ кул ьту рны й дос уг	23 февраля
М ар т	Тур ист иче ска я про гул ка	«Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту
А пр ел ь	Кон сул ьта ция	«Надо спортом заниматься»
М ай	Ин фор мац ия для род ите лей	«Наши чемпионы» «Как весело и с пользой провести лето!»

3.Организационный отдел

3.1 Материально – техническое обеспечение программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Учебно-методический комплект к Программе.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;
- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке для детей 3-7 лет. СПб, Издательство «Детство-Пресс», 2021.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: - Мозаика – Синтез, 2022.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.
4. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2020
5. Наглядно-дидактическое пособие. Зимние виды спорта.
6. Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.
7. Наглядно-дидактическое пособие. Летние виды спорта.
8. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям об олимпийских чемпионах.

9. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2020.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.
12. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

3.3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования СанПин, в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность занятий не более 25 минут, 2 занятия в зале, 1 занятие на улице.

Расписание занятий по физическому воспитанию.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		11.40-12.05 31 группа (зал)	11.05-11.30 30 группа (улица) 11.40-12.05 31 группа (улица)	
15.25-15.50 31 группа (зал)	15.25-15.50 30 группа (зал)			15.25-15.50 30 группа (зал)

Организация двигательной активности в группе старшего дошкольного возраста.

Режим двигательной активности

Формы	Виды	Кол-во занятий

раб оты	зая тий	
Физ куль тур ные заня тия	а) в пом еще нии	2 раза в неделю 25 минут
	б) на ули це	1 раз в неделю 25 минут
Муз ыка льн ые заня тия		2 раза в неделю 25 мин
Физ куль тур но- оздо ров ите льн ая раб ота в реж име дня	а) утре нняя я гим наст ика (по жел ани ю дете й)	Ежедневно 10 мин
	б) под виж ные и спо ртив ные игр ы и упр ажн ени я на про гулк е	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-30 мин
	в) физ куль	6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин

	ТМИ нут ки (в сре дин е стат иче ског о зая тия)	
	г) дин ами ческ ая пауз а меж ду зая тия ми	Ежедневно 10 мин
	д) бод рящ ая гим наст ика	Ежедневно 5-8 мин
Ак тив ный отд ель ный	а) физ куль тур ный дос уг	1 раз в месяц 40-45
	б) физ куль тур ный праз дни к	2 раза в год до 90
	в) ден	1 раз в квартал

	<p>ь здор овья</p>	
	<p>г) тур ист иче ская про гулк а, экс курс ия</p>	<p>1 раз в месяц</p>
<p>Сам ост оате льн ая дви гате льн ая деят ель нос ть</p>	<p>а) сам осто ятел ьно е исп ольз ова ние физ куль тур ного и спо ртив но- игр овог о обо рудо ван ия</p>	<p>Ежедневно</p>
	<p>б) сам осто ятел ьны е под виж ные и спо</p>	<p>Ежедневно</p>

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	есть	
	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	1 шт	1 шт
	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	нет	
	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	есть	
	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт	есть	
	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	нет	да
	Корзина для метания	2 шт	да	
	Лесенка-стремянка	2 шт	нет	да
	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	есть	
	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	1 шт.	1 шт.
	Шнур дл 2-3 м	4 шт	есть	
	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см	1 шт	есть	

	Сетка волейбольная	1 шт	нет	да
	Крепеж для подвешивания сетки, веревки	4 шт	нет	да
	Мат гимнастический	4 шт	есть	
	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м	2 шт	1 шт.	1 шт.
	Гимнастический шест 2-3 м	6 шт	нет	да
	Мишень - щит	3 шт	2 шт.	1 шт.
	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м	2 шт	нет	да
	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см	2 шт	есть	
	Тоннель выс 50 см, дл 2 м	2 шт	есть	
	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см	4 шт	нет	да
	Стойка для прыжков в высоту	1 шт	нет	да
	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте	1 шт	нет	да
	Канат	1 шт	есть	
	Баскетбольная корзина	2 шт	1 шт.	1 шт.
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
	Кегли	30 шт	есть	
	Кубики	60 шт	есть	
	Мяч диаметром 25 см	30 шт	есть	
	Конусы	10 шт	4 шт	6 шт
	Мяч диаметром 15 см	30 шт	есть	
	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	есть	
	Набивной мешок 200 гр	30 шт	нет	да
	Мяч теннисный	30 шт	4 шт	да
	Веревка дл 2 м	2 шт	есть	
	Набивной мешок 400 гр	30 шт	нет	да
	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	есть	
	Платочек 40х40 см	30 шт	есть	
	Набивной мяч вес 1 кг	30 шт	нет	да
	Шар для пинг-понга	30 шт	нет	да
	Скакалка короткая	30 шт	есть	
	Скакалка длинная	1 шт	нет	да

	Камешек- бита	30 шт	нет	да
	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см	4 шт	есть	
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках (для всех возрастов) + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Гимнастические палки	30 шт	есть	
	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	30 шт	30 шт
	Флажки цветные	60 шт	нет	да
	Флажки с российской символикой	60 шт	есть	
	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	нет	да
	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	нет	да
	Цветные полотна (триколор)	3 шт	нет	да
	Флаг РФ	1 шт	да	
	Фитбол-мячи	4 шт	есть	
	Лестница скорости и координации	2 шт	нет	да
	Игровой парашют	1 шт	нет	да
	Канат для игры	1 шт	есть	
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Лыжи	30 пар	10 пар	да
	Двухколесный велосипед	5 шт	нет	да
	Самокат	5 шт	нет	да
	Городки	2 комплекта	нет	Да
	Футбольный мяч	30 шт	5 шт	Да
	Футбольные ворота	2 шт	есть	
	Баскетбольный мяч	30 шт	есть	
	Баскетбольная стойка с корзиной	2 шт	есть	
	Ракетка для бадминтона	30 шт	нет	да
	Волан для бадминтона	30 шт	нет	да
	Хоккейная клюшка	30 шт	10 шт	Да
	Хоккейная шайба	30 шт	10 шт	да
	Хоккейные ворота	2 шт	есть	
	Стол для настольного тенниса	2 шт	нет	да
	Сетка для настольного тенниса	2 шт	нет	да

	Ракетка для настольного тенниса	30 шт	2 шт	да
	Шарик для настольного тенниса	30 шт	нет	да

Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Ноутбук	1 шт	нет	
	Музыкальный центр	1 шт	нет	
	Проектор с экраном	1 шт	есть	
	Цветной принтер с расходниками	1 шт	есть	
	Гарнитура усиления звука	1 шт	нет	

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
детский сад № 108 комбинированного вида
Бровиной Натальи Владимировны

Содержание рабочей программы

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3.	Нормативно-правовые документы
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей группы
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»
2.2.	Содержание образовательной деятельности
2.2.1.	Интеграция с другими образовательными областями
2.2.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
2.2.2.	Образовательная область «Речевое развитие»
2.2.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»
2.2.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»
2.2.5.	Содержание порученной работы и взаимодействие с участием родителей
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.7.	Формы взаимодействия с семьей воспитанников
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.2.	Обеспечение методическим материалом и средствами обучения и воспитания
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»







Работа с родителями воспитанников

- **АНКЕТИРОВАНИЕ**
- **КОНСУЛЬТАЦИИ**
- **БЕСЕДЫ**
- **ИНФОРМАЦИЯ НА СТЕНДАХ**