

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №  
108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2024г. № 103 ОД

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
в средней группе общеразвивающей направленности  
№7 «Родничок» на 2024-2025 учебный год**

Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Иванова Ирина Владимировна

**Санкт-Петербург**

**2024**

## Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	4
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей средней группы	5
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	6
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
II.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	9
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности	14
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	14
2.3.1	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	14
2.3.2	Образовательная область «Речевое развитие»	16
2.3.3	Образовательная область «Познавательное развитие»	16
2.3.4	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	16
2.3.5	Содержание коррекционно-развивающей работы	16
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	16
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	20
2.5.1	Перспективный план обучения основным движениям в зале	20
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	46
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	48
III.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	50
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	50
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	51
3.3	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	53
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	55
	Презентация	57

## **Целевой раздел Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию в общеобразовательных группах разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, для обучающихся 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.  
Срок реализации программы 2024-2025 учебный год (сентябрь 2024г.- август 2025г.)

#### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы**

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач.

Цель программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

признание ребёнка 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 ребёнка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### 1.1.3. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

- Федеральным законом от 24.10.2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- 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 изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;

#### **1.1.4 Характеристика особенностей развития детей средней группы 4-5 лет**

Темп физического развития у детей этого возраста меняется незначительно, в физическом плане он больше направлен на совершенствование прежних умений и навыков. Движения становятся скоординированными и уверенными, продолжает улучшаться моторика рук и ловкость.

#### **1.2 Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет**

Средняя группа (4-5 лет)

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

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

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: ранний (от полутора лет до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет). Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### Планируемые результаты по ФОП

##### Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К пяти годам
<p>ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p>

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

Планируемые результаты с учетом специфики региональных условий,

в которых осуществляется образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие»

Планируемые результаты освоения регионального содержания

1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края.
2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе.
3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
4. Развита физическая культура детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий.
5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера.
6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края.
7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.

#### **1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование,

содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФОП ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется инструктором по физкультуре в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФОП ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Диагностика физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) на основе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит инструктору по физкультуре выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет

индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

### Диагностика здоровья и физического развития дошкольников

Направление диагностики	Название диагностических методик	Сроки	Ответственные
Физическое развитие	Диагностический инструментарий И.И. Малозёмовой. (См. ПРИЛОЖЕНИЕ).  Источник: Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/И.И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б.и.], 2018.	Сентябрь, апрель	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинская сестра
Анализ динамики соматического здоровья (относительно начального диагноза)	Анализ заболеваемости. Справки о медицинском осмотре врачами-специалистами  Анализ результатов работы по технологии БОС- здоровье	Сентябрь, май	Врач-педиатр, медицинская сестра

## II. Содержательный раздел Программы

### 2.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 4 до 5 лет.

От 4 лет до 5 лет	
Основные задачи	Содержание образовательной деятельности
обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное

<p>упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной</p>	<p>положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;</p> <p>прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p> <p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>деятельности.</p>	<p>с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p>
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p>2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p>3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p>4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2.2 Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросание, катание, ловля, метание</li> <li>-ползание, лазание</li> <li>-ходьба</li> <li>-бег</li> <li>-прыжки</li> <li>-упражнения в равновесии</li> <li>-музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)</li> <li>-строевые упражнения</li> </ul>
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса</li> <li>-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</li> <li>-упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса</li> <li>-музыкально-ритмические упражнения</li> </ul>
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	<p>Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.</p> <p>Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности</p>
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

### 2.3 Интеграции с другими образовательными областями

#### 2.3.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются

самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.

### **2.3.2 Образовательная область «Речевое развитие»**

Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха

### **2.3.3 Образовательная область «Познавательное развитие»**

Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.

### **2.3.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

### **2.3.5 Содержание коррекционно-развивающей работы.**

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по поведению индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Цель : Направлена на выявление и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей воспитанников.

Задачи:

Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленными разными причинами.

## **2.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и

обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Формы реализации Программы

В дошкольном возрасте 4 – 5 лет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);</li> <li>- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);</li> <li>- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);</li> <li>- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).</li> </ul>

Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

Методы воспитания и обучения по ФОП

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы. Метод осознания детьми	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение.</li> <li>2. Репродуктивный метод предполагает создание</li> </ol>

<p>опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.</p> <p>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.

3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

### Средства реализации Программы

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

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют

- нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
  3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## 2.5 Перспективное планирование образовательной деятельности

### 2.5.1 Перспективный план обучения основным движениям в зале Для детей средней группы 4-5 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на	Ходьба по доске с перешагиванием через			Прыжки и на двух ногах на

		носах Ходьба на пятках	носах	предметы			месте
2	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носах  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носах	Ходьба по доске с перешагива нием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями		
3	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носах  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носах		Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями	Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носах  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носах	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями	Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления  Ходьба на	Бег в колонне по одному  Бег на носах	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии	

		носок Ходьба на пятках				15-20 см одна от другой	
6	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления  Ходьба на носок  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носок	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления  Ходьба на носок  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носок		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба с изменением темпа  Ходьба на носок  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носок  Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9	Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по	Бег в колонне по	Ходьба по доске с	Ползание на четвереньках		

	перестроение в колонну по одному	<p>одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	предметом в руках	по наклонной доске		
10	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
11	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко</p>			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо

		пятках Ходьба на внешней стороне стопы	поднимая колени			расстоянии 15-20 см одна от другой	и влево
13	Построение в шеренгу, перестроени е в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах с поворо том вправо и влево
14	Построение в шеренгу, перестроени е в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах вокруг себя
15	Построение в шеренгу, перестроени е в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носки руки в стороны	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах вокруг себя

16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли),	

		<p>носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>			<p>расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см</p>	
20	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>		<p>Проползание в обруч</p>		<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>
21	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы</p>			<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>
22	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы</p>			<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>

		<b>приставным шагом по шнуру</b>					
23	<b>Построение в колонну по одному</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b> <b>Ходьба на пятках</b> <b>Ходьба приставным шагом по шнуру</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b> <b>Бег высоко поднимая колени</b>	<b>Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы</b>		<b>Прокатывание обруча педагогу</b>	
24	<b>Построение в колонну по одному</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b> <b>Ходьба на пятках</b> <b>Ходьба приставным шагом по шнуру</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b> <b>Бег высоко поднимая колени</b>		<b>Проползание под дуги</b>	<b>Прокатывание обруча педагогу</b>	
25	<b>Построение в колонну по одному</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b> <b>Ходьба на пятках</b> <b>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b> <b>Бег на месте</b>		<b>Проползание под дуги</b>	<b>Прокатывание обруча педагогу</b>	

26	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
28	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над

							головой
29	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	
31	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32	Построение в шеренгу, перестроени	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Влезание на гимнастическую стенку и		Подпрыгивание на

	е в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		спуск с нее не пропуская реек		двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	

35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо		Перепрыгивание через шнур

		<p>носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p>	<p>носках</p> <p>Бег в парах</p>		и влево на уровне 1-2 рейки		
39	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег в парах</p>	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			Перепрыгивание через шнур
40	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег в парах</p>	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко</p>	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	

		пятках Ходьба змейкой	поднимая колени				
42	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5

		пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	мин				см
46	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Непрерывны й бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Непрерывны й бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
48	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках	Бег в колонне по одному  Бег на носках		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	

		<p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>				
49	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>		<p>Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	
50	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>			<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	<p>Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см</p>
51	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег меняя направление движения и темп</p>			<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	<p>Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см</p>

		стороны (плечи развести), за спиной					
52	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному  Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
53	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному  Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Непрерывный бег 1-1,5	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	

		<p>пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>мин</p>				
55	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя</p>	
56	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет</p>	
57	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет</p>	<p>Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами</p>

		развести), за спиной					
58	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
60	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  с разным	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег высоко	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз	Прыжки и в длину с места

		положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	поднимая колени			подряд	
62	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной  Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному  Бег на носках  Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места
63	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному  Ходьба на носках  с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места

		<b>Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону</b>					
<b>64</b>	<b>Построение в колонну по росту</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b> <b>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b> <b>Бег высоко поднимая колени</b> <b>Бег со сменой направляющего</b>	<b>Ходьба по доске и расхождению вдвоем на ней</b>		<b>Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд</b>	<b>Спрыгивание со скамейки</b>
<b>65</b>	<b>Построение в колонну по росту</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b> <b>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</b> <b>Ходьба назад</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b> <b>Бег высоко поднимая колени</b> <b>Бег со сменой направляющего</b>	<b>Ходьба по доске и расхождению вдвоем на ней</b>		<b>Бросание мяча двумя руками из за головы сидя</b>	<b>Спрыгивание со скамейки</b>
<b>66</b>	<b>Построение в колонну по росту</b>	<b>Ходьба обычная, в колонне по одному</b> <b>Ходьба на носках</b>	<b>Бег в колонне по одному</b> <b>Бег на носках</b>	<b>Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на</b>		<b>Бросание мяча двумя руками из за головы сидя</b>	<b>Спрыгивание со скамейки</b>

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	пояс, руки в стороны			
67	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп
68	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
69	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп

		<p>носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p>	<p>носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2x5 м</p>				
70	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2x5 м</p>			<p>Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м</p>	
71	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>Челночный бег 2x5 м</p>			<p>Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м</p>	
72	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>Медленный бег 150-200 м</p>			<p>Бросание вдаль</p>	

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

#### Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 2.5.2 Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой

Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

### 2.5.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час (участник в качестве зрителя)

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин

День здоровья

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в

	движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

### Физкультурные досуги

Месяц	Тема
Сентябрь	«Веселый мяч» Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Подкидывать и ловить мяч, катать, бросать. Играть в подвижную игру «Веселый, звонкий мяч».
Октябрь	«Путешествие в осенний лес» Цель: продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Доставить детям чувство радости. Играть в подв. игры «Собери урожай». Передай «арбуз». «С какого дерева листик»
Ноябрь	«Сказочные эстафеты» Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.
Декабрь	Зимний стадион – «Поиграй-ка» Цель: формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.
Январь	«Чем зимою нам заняться?» Цель: закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.
Февраль	«Будем в армии служить!»

	Цель: упражнять в беге, прыжках, метании, ползании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.
<b>Март</b>	«Весенние старты» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества. Доставить детям радость. Играть в эстафеты
<b>Апрель</b>	«День здоровья» Цель: развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.
<b>Май</b>	«Дорожные знаки» Цель: совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Доставить детям чувство радости. Закрепить знания детей о светофоре и правилах дорожного движения.

## 2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самомассаж;

различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;

сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;

подвижные и малоподвижные игры;

ритмопластика;

самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;

самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;

самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие условия:

уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организационно-вариативной развивающей предметно-пространственной среде: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;

- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.7 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

### Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
<b>Задачи взаимодействия</b>
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и

физическом развитии ребенка.

2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.

3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.

4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.

5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

### **Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП**

приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: 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 ребёнка;

открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

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

возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

### **Формы взаимодействия**

Дата	Форма работы	Тема
------	--------------	------

Сентябрь	Консультация	«Новые формы проведения ГТО»
Октябрь	Родительское собрание Регистрация на портале ГТО	Сдача норм ГТО Консультирование родителей
Ноябрь	Досуг с родителями	«Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект	«Зимняя Олимпиада»  Отборочный тур «Мама, папа, Я – спортивная семья»
Январь	Участие в соревнованиях	«Логовичок»
Февраль	Физкультурный досуг	23 февраля
Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	Составление брошюр
Май	Информация для родителей	«Наши чемпионы»

### Ш. Организационный раздел

#### 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**

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

#### **Перечень оборудования, средство обучения и воспитания**

Вид помещения	Оснащение
Групповые комнаты	В Центрах двигательной активности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- обручи;</li> <li>- кегли;</li> <li>- ленты, шнур;</li> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- малые мячи.</li> </ul>
Спальные помещения	Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.
Физкультурный зал	Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих

	<p>упражнений):</p> <p>Гимнастическая стенка. Скамейки.</p> <p>Спортивные маты, тоннели для пролезания.</p> <p>Обручи разного диаметра.</p> <p>Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.</p> <p>Кегли, кубики, фишки-ограничители.</p> <p>Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий</p> <p>Гимнастические палки, скакалки.</p> <p>Клюшки, кольцобросы, мишени.</p> <p>Боулинг (10 кеглей и 2 шара)</p> <p>Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контактные коврики и дорожки,</li> <li>- дорожки со следами,</li> <li>- игольчатые мячи,</li> <li>- тренажеры для коррекции плоскостопия.</li> </ul>
<p>Прогулочные участки (на каждую группу)</p>	<p>Лазы, лестницы, скамейки.</p> <p>Горки, карусели.</p> <p>Детские игровые комплексы.</p> <p>Спортивное оборудование.</p> <p>Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки.</p> <p>Комплекты малых архитектурных форм.</p>
<p>Спортивная площадка (на территории ДОО)</p>	<p>Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лестницами;</li> <li>- поручнями;</li> <li>- мягким покрытием;</li> <li>- бревном для развития равновесия.</li> </ul>
Кабинет инструктора по физкультуре	<p>Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников.</p> <p>Материалы по опыту работы педагогов.</p> <p>Картотеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренней гимнастики;</li> <li>- дыхательной гимнастики;</li> <li>- физкультминуток;</li> <li>- коррекционно-оздоровительной гимнастики;</li> <li>- подвижных игр и игр малой подвижности.</li> </ul> <p>Пособия для занятий.</p> <p>Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми.</p> <p>Игровой материал.</p> <p>Письменный стол, стул.</p>

### 3.3 Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении

Виды двигательной активности	Средняя группа (4 – 5 лет)
Утренняя гимнастика	10 минут

(в теплый период на улице)	
Физкультминутки (ежедневно во время занятий)	10 минут
Оздоровительная гимнастика с элементами самомассажа ( <i>используются комплексы,</i> отраженные в плане работы)	5 минут
Подвижные игры в группе (хороводные игры, игры средней и малой подвижности)	30 минут
Индивидуальная работа по развитию основных движений ( <i>с учетом рекомендаций</i> инструктора по физической культуре)	15 минут
Закрепление музыкально- ритмических движений ( <i>с учетом рекомендаций</i> музыкального руководителя)	15 минут
Бодрящая гимнастика после сна. «Дорожка здоровья» ( <i>воздушные ванны,</i> самомассаж, дыхательная гимнастика, ходьба по ребристым дорожкам и т.п.)	10 минут
Физкультурные занятия в зале/на улице (3 раза в неделю)	20 минут
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)	20 минут
Организованная и самостоятельная двигательная активность детей на прогулке (согласно плану работы)	150 минут
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	40 минут
Музыкальные досуги (1 раз в месяц в вечерний отрезок времени)	20 минут

Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20 минут
<b>Итого:</b>	<b>365 минут</b>

### 3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
1.	Содержательно-	Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке

	<b>насыщенная</b>	<p>детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь.</p> <p>Все это обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;</li> <li>- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>- возможность самовыражения детей.</li> </ul> <p>Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2.	<b>Трансформируемость</b>	<p>Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p>
3.	<b>Полифункциональность</b>	<p>Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используются в различных видах двигательной деятельности.</li> <li>- наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).</li> </ul>
4.	<b>Вариативность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и</li> </ul>

		<p>оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.</li> </ul>
5.	<b>Доступность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</li> <li>- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</li> <li>- исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>
6.	<b>Безопасность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</li> </ul>

## V. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые

документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
8. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения опсихолого-медико-педагогической комиссии».

Цель Программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.