

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» августа 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
ГБДОУ детским садом № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 103 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре младшей группы  
№ 14 «Радуга» комбинированной направленности  
на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Иванова Анастасия Алексеевна

## **Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре для младшей комбинированной группы**

### **№ 14 «Радуга»**

#### **ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт - Петербурга**

Рабочая программа инструктора по физической культуре комбинированной младшей группы № 14 «Радуга» (далее – Программа) разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)» ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга, и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебного года (с 01.09.2024 по 31.08.2025 года) по образовательной области физическое развитие.

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

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

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

- создавать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма;
- формировать правильную осанку. Проводить профилактику плоскостопия;
- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, координация движений;
- формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц; обогащать двигательный опыт детей. Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию;
- развивать речевое дыхание;

- развивать общую и мелкую моторику.

**Программа состоит из следующих разделов:**

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

Целевые ориентиры на этапе перехода к дошкольному возрасту.

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

**3. Организационный** – описание материально-технического обеспечения образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

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

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

## Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	7
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей средней группы	8
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет	9
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	11
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	16
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	16
2.2.	Содержание образовательной деятельности	16
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	19
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	19
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»	19
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»	19
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	19
2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	20
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	20
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	20
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале	22
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.	37
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха.	37
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	37
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	39
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	42
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	42
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	42
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	43
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	44

## 1.1 Пояснительная записка

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

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год (сентябрь 2024г.- август 2025г.)

В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

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

**Целью** программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

#### **Задачи программы:**

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

начального общего образования.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДОО (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **1.1.3. Нормативно-правовые документы**

Рабочая программа разработана в соответствии с:

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

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

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

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





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

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

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

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

9. Устав ДОО

#### **1.1.4. Характеристика особенностей развития детей младшей группы (3– 4 года)**

Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год:

Младшая группа №14
«Радуга»
Девочек <u>14</u>
Мальчиков <u>9</u>
Дети с 1 группой здоровья _____ чел
Дети со 2 группой здоровья _____ чел
Дети с 3 группой здоровья _____ чел
Дети с ОВЗ _____
Дети-инвалиды _____

#### **1.2. Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период

диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация

мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 года еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

К четырем годам:

-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной

деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;

-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения.

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

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

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

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

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится на основе метода наблюдения.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

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

#### **Диагностическая карта здоровья и физического развития ребенка**

Группа №



№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Группа здоровья	Тип конституции	Физическое развитие	
				Гармоничное	Отклонения

### Оценка индивидуального развития детей младшего и среднего возраста

Результаты ребенка 3 – 4 лет характеризуются значительной нестабильностью, что связано как с недостаточной сформированностью движений, составляющих тест, так и с низким уровнем мотивации в достижении максимального результата. В этой связи уровень физической подготовленности детей данного возраста следует определять по качеству овладения ими жизненно важными движениями (бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Оценка может проводиться различными способами. Наиболее простые из них – оценка с использованием знаков и балльная оценка.

#### Оценка физической подготовленности детей с использованием знаков

Для проведения обследования подготавливаются протоколы, в которых по каждому виду движений указываются основные элементы техники, которые оцениваются. Если ребенка правильно выполняет тот или иной элемент, то в соответствующей графе ставится знак

«+», если в основе правильно, но с незначительными нарушениями – знак «+-», если неправильно – знак «-».

### **Оценка сформированности навыка ходьбы**

№	Фамилия, имя	Качественные показатели			
		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы	Сохранение направления

### **Оценка сформированности навыка бега**

№	Фамилия, имя	Показатели
---	--------------	------------

		Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение направления
--	--	-----------------------------	------------------------------------	---------------	------------------------

### Оценка сформированности навыка прыжков (в длину, в высоту с места, в глубину)

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Замах	Толчок	Полет	Приземление	Сохранение равновесия

### Оценка сформированности навыка метания на дальность

№	Фамилия, имя	Показатели					
		Исходное положение	Прицеливание	Замах	Бросок	Сохранение равновесия	Соблюдение направления

Запись показателей для метания в цель делается по той же форме. Регистрируется, в какой круг мишени попал набивной мешочек и сколько раз. При оценке сформированности умения выполнения бросков мяча вверх с ловлей ребёнку предлагается бросить мяч на высоту 1-2 м (до подвешенной игрушки) и поймать его. Упражнение надо повторить 5 раз для младшей группы. В данном случае учитывается:

- 1) Высота (примерная), см;
- 2) Исходное положение;
- 3) Слежение глазами за мячом;
- 4) Соблюдение направления движения мяча;
- 5) Ловля мяча ладонями;

При лазании по гимнастической лестнице следует отмечать:

- 1) Согласованность движения рук и ног;
- 2) Уверенность выполнения;
- 3) Самостоятельность выполнения.

При использовании этого варианта оценки уровня сформированности движений показатели сравниваются со стандартными характеристиками, соответствующими возрастной норме для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Анализ качественных показателей помогает выявить недостатки в технике движений детей и учесть их как при подготовке к

последующим занятиям, так и при планировании на дальнейший период.

Бальная оценка физической подготовленности детей

Для тестирования используются три упражнения:

1. Ходьба с перешагиванием через кубики (7 кубиков расположены на одной линии на расстоянии 25-35 см друг от друга).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстоянии 2,5 м.
3. Броски и ловля мяча (диаметр 20 см) после удара об пол.

### Оценка выполнения ребёнком ходьбы с перешагиванием кубиков

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя правую и левую ноги; идёт в едином ритме, в удобном для него темпе; спину держит прямо, голову не опускает, движения рук свободные, активные.
2	Ребёнок идёт то переменным, то приставным шагом; спину держит прямо; иногда смотрит вниз, контролируя движения.
1	Ребёнок идёт приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участие в движении.
0	Ребёнок идёт, сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между кубиками; или делает попытку перешагнуть и, не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять упражнение; или, приняв стойку «ноги врозь», идёт таким образом, что кубики оказываются между стопами.

### Оценка выполнения ребёнком прыжков на двух ногах с продвижением вперед

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Всё расстояние ребёнок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно обеими ногами; спину держит прямо, смотрит вперед, выполняет одновременное активное движение руками вперед-назад
2	Всё расстояние ребёнок может прыгать, отталкиваясь обеими ногами; но нет единого ритма (прыжки выполняются с остановками; один прыжок может быть длиннее другого); прыгает на всей стопе; ноги в коленях почти не сгибаются (прямые ноги) или, наоборот, сильно приседает
1	Ребёнок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь двумя ногами одновременно, затем продолжает движение, отталкиваясь одной ногой

0	Ребёнок выполняет приседание или подпрыгивание на месте; или делает 2-4 прыжка вперёд, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивает (прямой галоп), затем или переходит на ходьбу, или останавливается
---	--

### Оценка выполнения ребёнком бросков и ловли мяча после удара об пол

Балл	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок принимает правильное исходное положение: ноги врозь, мяч держит в слегка согнутых руках на уровне пояса, кисти рук обхватывают мяч с двух сторон, пальцы рук разведены; при броске направляет мяч чётко вниз; регулирует усилия -мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч ладонями, не прижимая к груди .Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (броски -ловля) 5 и более раз подряд под счёт педагога, задающего ритм, без остановки, не сходя с места или с небольшим смещением ног.
2	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но при броске направляет мяч не чётко вниз, поэтому делает движение за мячом ( шаг или бежит), при этом ловит мяч кистями рук (возможно с последующим прижиманием его к груди), затем выполняет следующий бросок и т.д. Ребёнок 3-4 лет выполняет движение (бросок - ловля) 5 и более раз, но с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Ребёнок принимает правильное исходное положение, но выполняет слабый толчок руками поэтому при попытке поймать мяч сильно наклоняется или приседает; иногда ему удаётся поймать мяч, при этом ребенок прижимает его к груди; или вместо толчка он разводит руки в стороны, иногда ловит мяч.
0	Ребёнок не всегда принимает правильное исходное положение; руки сильно прижаты к туловищу; бросает мяч в произвольном направлении (или поднимает руки вверх и бросает из этого положения), бежит за ним или стоит и смотрит на него; или вместо толчка разводит руки в стороны и выпускает их них мяч, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать - это ему не удаётся; или вместо броска вниз побрасывает его вверх.

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

детей.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»**

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов педагогического и медицинского профилей и семей воспитанников. Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего, физического и речевого развития детей и предусматривает совместную работу воспитателей, учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и родителей дошкольников.

Таким образом задачи образовательной области физическое развитие для детей младших групп:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

### **2.2. Содержание образовательной деятельности по направлению физическое развитие**

Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря комплексному подходу и интеграции усилий специалистов педагогического и медицинского профилей и семей воспитанников. Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего, физического и речевого развития детей и предусматривает совместную работу воспитателей, учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и родителей дошкольников.

Достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;



- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

Основные движения:

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед

(расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними,

прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: (повернуться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### Подвижные игры

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к

флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес»,  
«Птички

в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Самолёты», «Цветные автомобили», «Огуречик», «Бездомный заяц»

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

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

**С бросанием и ловлей.** «Попади в круг», «Сбей кеглю»

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

## **2.3. Интеграция с другими образовательными областями.**

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

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

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

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

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

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

### **2.3.4. Образовательная область «Художественное - эстетическое развитие»**

Развитие чувства ритма в процессе совершенствования физических качеств и двигательных способностей детей, с использованием музыкального сопровождения.

### 2.3.5. Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом

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

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

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

### 2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами,	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

- без предметов, -сюжетные,	- имитационные движения.		
--------------------------------	-----------------------------	--	--

<p>-имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.</p>		
---	---	--	--



## 2.5. Перспективное планирование образовательной деятельности

### 2.5.1. Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП младшая группа 3-4 года

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
2	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
3	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		

4	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	
5	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади
6	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади
7	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади
8	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прыжки на двух ногах на месте

		Ходьба на носках					
9	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
10	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
11	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске	
12	Построение в шеренгу Повороты направо	Ходьба в заданном направлении небольшими	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м		Скатывание мяча по наклонной доске	

	и налево переступанием	группами Ходьба на носках	Бег на носках	приставным шагом			
13	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
14	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
15	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
16	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м

17	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
18	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
19	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
20	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
21	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
22	Построение	Ходьба	Бег одному за	Ходьба по	Ползание на		

	врассыпную	врассыпную Ходьба на носках	направляющим Бег на носках	извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	четвереньках по гимнастической скамейке		
23	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
24	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катыщимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
25	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную		Ползание на четвереньках за катыщимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
26	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках с за катыщимся мячом		
27	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
28	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	

		Ходьба на носках					
29	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте
30	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
31	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
32	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугу	
33	Построение в колонну по два	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
35	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м

36	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
37	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
38	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону)
39	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
40	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы  Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
41	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы  Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см



42	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками
43	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками
44	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой
45	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой
46	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой
47	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой

48	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
49	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
51	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
52	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
53	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	

		поднимая колени			стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее		
54	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
55	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
56	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см
57	Построение в шеренгу	Ходьба друг за другом	Бег со сменой направления	Ходьба перешагивая рейки			Прыжки в длину с места не менее 40

	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег на носках	лестницы, лежащей на полу			см
58	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
59	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах	
60	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
61	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
62	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз	

						ребенка, с раст.1,5 м	
63	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст.1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
64	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст.1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
65	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
66	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
67	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
68	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см

		заданий (присесть, встать, идти дальше)					
69	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
70	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
71	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см
72	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см



### Условные обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

### 2.5.2. Перспективный план спортивных игр и упражнений

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м
Октябрь	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево (реализуется совместно с родителями)
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевозя игрушки или друг друга самостоятельно с небольшой горки
Февраль	Имитация ходьба на лыжах	По прямой, ровной лыжне ступающим шагом и скользящим шагом с поворотами переступанием
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м
Май	Катание на трехколесном велосипеде	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

### 2.5.5 Перспективный план активного отдыха

	Ноябрь	Январь	Март	Май
Младшая группа	Досуг по ПДД «Разноцветные автомобили»	Досуг «В гостях у снеговика»	Спортивный досуг, посвященный дню Земли	Досуг по ПДД
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»			
	Декабрь Тема - «Зимние забавы»			
	Март Тема- «Вместе весело играть»			
	Июнь Тема- «Мой веселый звонкий мяч»			

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Диагностика Физкультурный досуг “Теремок”



Октябрь	Физкультурный досуг “Веселое путешествие”
Ноябрь	Физкультурный досуг “Мячик круглый есть у нас”
Декабрь	Физкультурный досуг “Загадочный лес”
Январь	Физкультурный досуг “Медведь встречает новый год”
Февраль	Физкультурный досуг, посвященный Дню защитника Отечества
Март	Физкультурный досуг “Праздник спорта и здоровья”
Апрель	Физкультурный досуг “Мы растем здоровыми”
Май	Физкультурный досуг “кто самый быстрый?”

## 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

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

<b>Условия</b>	Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру,
----------------	---

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

<b>Способы и приемы поддержки детской инициативы</b>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт.</p> <p>Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.</p> <p>Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности.</p> <p>Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.</p> <p>Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений</p>
--	--

организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка
---

## **2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

Информационный стенд, сайт ДОО, родительские собрания, личный беседы и консультации. Ориентация родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря; совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

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

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка; открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

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

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных

представителей) в отношении образования ребенка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

### Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

### План работы с родителями (законными представителями)

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Спортивная форма» «Чему научатся дети в учебном году»
Октябрь	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»
Ноябрь	Фотоколлаж	«Чистота залог здоровья»
Декабрь	Мастер-класс Консультация-передвижка	«Маски-шапочки для подвижной игры» «Подвижные игры зимой на воздухе»
Январь	Консультация	«Зимние виды спорта»

Февраль	Консультация	«Домашний стадион»
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»

Апрель	Фотовыставка	«Малыши на спорте»
Май	Консультация Консультация- передвижка	«Полезь пеших прогулок» «Как весело и с пользой провести лето!»

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы.**

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

*Учебно-методический комплект к Программе.*

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

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

#### **3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 6 изд. доп.-М.: «Мозаика-Синтез», 2021г.
2. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке для детей 3-7 лет. СПб, Издательство «Детство-Пресс», 2021.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Методическое пособие для работы с детьми 3-7 лет. М.: - Мозаика – Синтез, 2022.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. Пензулаева Л.И. М.: Мозаика – Синтез, 2022.



6. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Федорова С.Ю. – М.: Мозаика – Синтез, 2020.
7. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. Пензулаева Л.И. – М.: Мозаика – Синтез, 2022.

8. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2021.
9. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий с сценарии развлечений в ДОО. – Москва. Издательство Гном, 2022.
10. Наглядно-дидактическое пособие. Зимние виды спорта.
11. Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.
12. Наглядно-дидактическое пособие. Летние виды спорта.
13. Наглядно-дидактическое пособие. Расскажите детям об олимпийских чемпионах.

### **3.3. Организация режима пребывания детей в группе образовательного учреждения**

Организация двигательной активности в группе младшего дошкольного возраста.

#### **Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Кол-во занятий
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15 минут
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 20 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин
	г) динамическая пауза между занятиями	Ежедневно 10 мин
	д) бодрящая гимнастика	Ежедневно 5-8 мин

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### 3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

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

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

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

#### Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

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



№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
	Кегли	30 шт	есть	
	Кубики	60 шт	есть	20 шт
	Мяч диаметром 25 см	30 шт	есть	
	Конусы	10 шт	4 шт	6 шт
	Мяч диаметром 15 см	30 шт	есть	
	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	есть	
	Набивной мешок 200 гр	30 шт	нет	да
	Мяч теннисный	30 шт	9 шт	да
	Веревка дл 2 м	2 шт	есть	
	Набивной мешок 400 гр	30 шт	нет	да
	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	есть	10 шт
	Платочек 40x40 см	30 шт	есть	
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов)	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Гимнастические палки	30 шт	есть	
	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	30 шт	30 шт
	Флажки цветные	60 шт	нет	да
	Флажки с российской символикой	60 шт	есть	
	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	нет	да
	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	нет	да
	Цветные полотна (триколор)	3 шт	нет	да
	Флаг РФ	1 шт	да	
	Фитбол-мячи	4 шт	есть	
	Лестница скорости и координации	2 шт	нет	да
	Игровой парашют	1 шт	нет	да
	Канат для игры	1 шт	есть	
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Лыжи	30 пар	10 пар	да
	Двухколесный велосипед	5 шт	нет	да
	Самокат	5 шт	нет	да

## **Технические средства обучения**

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

# Презентация

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 108 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ИВАНОВОЙ АНАСТАСИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

№ п/п	Наименование раздела
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей средней группы
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет
1.3.	Планируемые результаты освоения программы
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»
2.2.	Содержание образовательной деятельности
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями
2.3.1.	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»
2.3.2.	Образовательная область «Речевое развитие»
2.3.3.	Образовательная область «Познавательное развитие»
2.3.4.	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

2.3.5.	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности
2.5.1.	Перспективный план обучения основным движениям в зале
2.5.2.	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.
2.5.3.	Перспективный план активного отдыха.
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
3.3.	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды



## ЗАДАЧИ

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий.
- воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям

## СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

### ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ДВИГАТЕЛЬНАЯ

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ  
И МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ РУК

ВЫПОЛНЕНИЕ  
ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
ДВИЖЕНИЙ

ФОРМИРОВАНИЕ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

РАЗВИТИЕ  
РАВНОВЕСИЯ,  
КООРДИНАЦИИ  
ДВИЖЕНИЙ

РАЗВИТИЕ  
ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ

ЗАНЯТИЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДО  
ВИТЕЛЬНАЯ  
СОВМЕСТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ

УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА

ФИЗКУЛЬТ-  
МИНУТКА

ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ НА  
ПРОГУЛКЕ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ  
НА ПРОГУЛКЕ И В  
ГРУППЕ

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ПРОФИЛАКТИКА  
ПЛОСКОСТОПИЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА

ЗАКАЛИВАНИЕ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ  
СТОП

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ  
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

- ❖ АНКЕТИРОВАНИЕ
- ❖ КОНСУЛЬТАЦИИ
- ❖ БЕСЕДЫ
- ❖ ИНФОРМАЦИЯ НА СТЕНДАХ