



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1. Целевой раздел Программы</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	13
<b>2. Содержательный раздел Программы</b>	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, планирование НОД.....	17
2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам .....	17
2.1.2. Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год.....	22
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы .....	42
2.2.1. Особенности образовательной деятельности, описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	43
2.2.2. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	43
2.2.3. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка .....	43
2.2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	44
<b>3. Организационный раздел Программы</b>	
3.1. Распорядок дня.....	46
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	46
3.3. Условия реализации Программы.....	47
3.3.1. РППС и материально-техническое обеспечение.....	47
3.3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	49
<b>4. Дополнительный раздел</b>	
4.1. Краткая презентация Программы.....	52

## **ВВЕДЕНИЕ**

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему необходимо стремиться. Для реализации этой задачи нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания, которое невозможно представить себе без возникновения у детей двигательных умений и навыков.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (далее Программа) составлена для реализации образовательной области «Физическое развитие» модуля «Физическая культура», содержание которого направлено на развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости); формирование нравственных качеств личности (смелости, дисциплинированности, чувства коллективизма); проведение работы по профилактике и коррекции организма.

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 № 1155),
- с инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы»;
- с основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 97» городского округа Самара. Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет:

вторая группа раннего развития (от 2 до 3 лет); младшая группа (от 3 до 4 лет); средняя группа (от 4 до 5 лет); старшая группа (от 5 до 6 лет); подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

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

**Цель:** Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

**Задачи:**

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями,</li> <li>- способствовать укреплению мышц опорно-двигательного аппарата (крупных, средних, мелких);</li> <li>- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) - развить интерес к разнообразным движениям, их самостоятельному выполнению;</li> <li>- знакомить детей с правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, учить соблюдать эти правила; - формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, формировать первичные представления о себе, собственных двигательных возможностях;</li> <li>- способствовать укреплению мышц опорно-двигательного аппарата (крупных, средних, мелких);</li> <li>- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных ситуациях;</li> <li>- развить интерес к разнообразным движениям, их самостоятельному выполнению;</li> <li>- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;</li> <li>- способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.</li> <li>- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;</li> <li>- знакомить детей с правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, учить соблюдать эти правила;</li> <li>- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании само ценности дошкольного периода детства.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста. Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа соответствует общепедагогическим дидактическим принципам:

- Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоение нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений.
- Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.
- Принцип доступности. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.
- Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

- Принцип цикличности способствует упорядочению процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

- Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и

направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

В группах общеразвивающей направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (далее детей с ОВЗ) в соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся.

Форма реализации программы: организованная образовательная деятельность. Рабочая программа формируется с учетом особенностей базового уровня системы общего образования с целью формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

## **Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

### Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее.

Продолжают развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают

осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни широко используются действия с пред- мета-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки нагляднообразного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я.

Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет. Но его может и не быть.

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях

отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной

моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи.

Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений); представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате

различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и

бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы детского сада настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

### **Оценка результатов освоения Программы детского сада**

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

### Планируемые результаты освоения программы

К трем годам	<p>У ребенка сформированы основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.</li><li>- умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</li><li>- умеет прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед, в дину с места, отталкиваясь двумя ногами.</li></ul> <p>Играет вместе с воспитателем в подвижные игры простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>Имеет представление о значении разных органов: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать и др.</p>
К четырем годам	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.</li><li>2. Имеет представление о полезной и вредной пище.</li><li>3. Имеет представление о здоровом образе жизни.</li><li>4. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.</li><li>5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</li><li>6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.</li><li>7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</li><li>8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.</li></ol>
К пяти годам	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.</li><li>2. Имеет представление о здоровом образе жизни.</li><li>3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.</li><li>4. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног. Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li></ol>

	<p>5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.</p> <p>7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.</p> <p>10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Выполняет действия по сигналу.</p>
К шести годам	<p>1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>4. Имеет представление об истории олимпийского движения.</p> <p>5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>6. Осознанно выполняет движения.</p> <p>7. Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.</p> <p>11. Ориентируется в пространстве.</p> <p>12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми эстафетами.</p> <p>13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.</p> <p>14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.</p>
К семи годам	<p>1. Соблюдает принципы рационального питания.</p>

2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.
10. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» по возрастам**

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

###### **Ранний возраст (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

###### **От 3 до 4 лет**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

###### **От 4 до 5 лет**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **От 5 до 6 лет**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **От 6 до 7 лет**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Ранний возраст (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **От 3 до 4 лет**

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

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

#### **От 4 до 5 лет**

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **От 5 до 6 лет**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **От 6 до 7 лет**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

## 2.1.2. Планирование содержания непосредственно образовательной деятельности по возрастным группам на учебный год

### ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное планирование двигательного материала вторая группа раннего возраста		
Вид движения	Сроки	Материал
Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- ходьба обычная врассыпную, - ходьба на носках. - ходьба с предметами в руках, - ходьба по кругу, держась за руки. - ходьба и бег в чередовании, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания, - ходьба маршем, с предметами в руках, - ходьба обычная в чередовании с обычными видами ходьбы.

Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- бег обычный, - бег врассыпную, - бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой, - ходьба и бег в чередовании, - бег с предметами в руках, - убежать от догоняющего, - бег с остановками на сигнал и выполнением задания, - догонять убегающего, - бег по кругу.
Подпрыгивание, прыжки	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- подпрыгивание на месте на двух ногах, - прыжки из кружка в кружок, - прыжки вокруг предмета, - прыжки между предметами, - перепрыгивание через бруски высотой 5 см.,
Ползание	Сентябрь Октябрь Ноябрь	- ползание на четвереньках в разных направлениях, - ползание между предметами,
Ползание, лазанье	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Сентябрь Октябрь Ноябрь	- ползание на четвереньках по прямой - перелезание через бревно, - пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - лазанье по лесенке-стремянке, - лазанье по гимнастической стенке - стоять на носках, потянувшись вверх, - ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина -15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристой коврику, - кружение на месте.
Ходьба	Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	- ходьба по доске шириной - 20 см., положенной на пол, - ходьба по ребристой доске. - ходьба, перешагивая через предметы,

Упражнение, игра с мячом	Сентябрь Октябрь	- свободная игра с мячом, - прокатывание мяча в ворота шириной
	Ноябрь Декабрь Январь Февраль  Март Апрель Май	50-60 см., - ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70 см). - бросание мяча вниз и ловля его,  - бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 - 1,5 метра).
Повижные игры, игры малой подвижности	Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май	- «Убежим от игрушки» - «Птички и кот» - «Догони мяч» - «Бегите ко мне»  - «Птички в гнздышки» - «Петушки» - «Зайчики и лисичка» - «Курочка и цыплята»  - По ровненькой дорожке» - «Быстро в круг» - «Котик мышек сторожит» - «Кто быстрее»  - «Мыши и кот» - Найди свой цвет» - «Поезд»  - «Поймай комара» - «Воробушки и кот» - «С кочки на кочку» - «Мыши в кладовой» - «Кто бросит дальше мешочек» - «Береги предмет» - «Найди что спрятано»

Примерное планирование двигательного материала  
младшая группа

Вид движения	Сроки	Материал
Ходьба	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>-ходьба обычная врассыпную,</p> <p>- ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях,</p> <p>- переступание с ноги на ногу на месте и в движении, - ходьба на носках.</p> <p>- ходьба с предметами в руках,</p> <p>- ходьба врассыпную между предметами, - ходьба по кругу, держась за руки.</p> <p>- ходьба и бег в чередовании, март апрель май</p> <p>- ходьба с высоким подниманием колена,</p> <p>- ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания,</p> <p>- ходьба маршем, с предметами в руках,</p> <p>- ходьба парами,</p> <p>- ходьба обычная в чередовании с обычными видами ходьбы.</p>
Бег	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>- бег обычный,</p> <p>- бег врассыпную,</p> <p>- бег всей группой в прямом направлении с одного края площадки на другой,</p> <p>- ходьба и бег в чередовании,</p> <p>- бежать в указанное место,</p> <p>- догонять катящийся мяч,</p> <p>- пробегать по наклонной доске сверху вниз.</p> <p>- бег с предметами в руках, - убежать от догоняющего, - бег на носках.</p> <p>- бег с остановками на сигнал и выполнением задания,</p> <p>- догонять убегающего,</p> <p>- бег по кругу,</p> <p>- бег змейкой.</p>

Подпрыгивание, прыжки	Сентябрь	- подпрыгивание на месте на двух ногах,
	Октябрь	- прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3
	Ноябрь	метра, - перепрыгивание на двух ногах через шнур.
	Декабрь	- прыжки из кружка в кружок,
	Январь	-прыжки вокруг предмета,
	Февраль	- прыжки между предметами,
	Март	- прыжки вверх с места, доставая предмет.
Апрель	- перепрыгивание через бруски высотой 5 см.,	
Май	- прыжки через 4-6 линий поочередно через каждую, -(прыжки в длину с места через две линии расстояние между линиями 25-30 см.),	
Ползание	Сентябрь	- ползание на четвереньках в разных направлениях,

	Октябрь	- ползание между предметами,
	Ноябрь	- ползание вокруг предметов, -подползание под дугу, под шнур (высота - 50 см.)
Ползание, лазанье	Декабрь	- ползание на четвереньках по прямой (расстояние - 6
	Январь	метров),
	Февраль	-перелезание через бревно,
	Март	- ползание по гимнастической скамейке.
	Апрель	-пролезание прямо в вертикально поставленный обруч,
	Май	- лазанье по лесенке-стремянке,
	Сентябрь	- лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 метра).
	Октябрь	- стоять на носках, потянувшись вверх,
Ноябрь	- ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина 15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристому коврику, - кружение на месте, - кружение в парах	
Ходьба	Декабрь	- ходьба по доске шириной - 20 см., положенной на пол,
	Январь	- ходьба по мягкому бревну,
	Февраль	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз, - ходьба по ребристой доске.
	Март	- ходьба, перешагивая через предметы, - ходьба по гимнастической скамейке,
	Апрель	- сбегание с наклонной доски сверху вниз.
	Май	

Упражнение, игра с мячом	Сентябрь	- свободная игра с мячом,
	Октябрь	- прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см.,
	Ноябрь	- прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу
	Декабрь	(расстояние - 1 метр).
	Январь	- прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз,
	Февраль	- ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).
	Март	- бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 - 2 метра)
Апрель	-бросание мяча вверх и ловля его,	
Май	- бросание мяча вниз и ловля его,	
	- бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 метра, расстояние 1 - 1,5 метра),	
	- метание малого мяча на дальность.	

Подвижные игры, игры малой подвижности	Сентябрь	- «Убежим от игрушки»
		- «Птички летают»
		- «Догони надувной мяч»
	Октябрь	- «Бегите ко мне»
		- «Бегите к флажку»
		- «Птички в гнздышки»
	Ноябрь	- «Петушки»
		- «Зайчики и лисичка»
		- «Курочка и цыплята»
	Декабрь	- По ровненькой дорожке»
		- «Быстро в круг»
	Январь	- «Котик мышек сторожит»
	- «Кто быстрее»	

		- «Птички и птенчики»
		- «Мыши и кот»
	Февраль	- Найди свой цвет»
		- «Поезд»
	Март	- «Лохматый пес»
		- «Поймай комара»
	Апрель	- «Воробушки и кот»
		- «С кочки на кочку»
	Май	- «Мыши в кладовой»
		- «Кто бросит дальше мешочек»
		- «Попади в круг»
		- «Береги предмет»
		- «Найди свое место»
		- «Найди что спрятано»

Примерное планирование двигательного материала  
Средняя группа

Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная враспынную,</li> <li>- ходьба всей группой в прямом направлении, в разных направлениях,</li> <li>- ходьба враспынную между предметами, - ходьба на носках.</li> <li>- ходьба с предметами в руках,</li> <li>- ходьба в чередовании сбегом, прыжками,</li> <li>- ходьба топающим шагом,</li> <li>- ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, - ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.</li> <li>- ходьба за ведущим взявшись за руки,</li> <li>- ходьба парами,</li> <li>- ходьба с высоким подниманием колена, - ходьба по кругу, держась за руки.</li> <li>- ходьба и бег в чередовании,</li> <li>- ходьба змейкой,</li> <li>- мелким и широким шагом.</li> <li>- ходьба на пятках,</li> <li>- ходьба с изменением направления движения, - ходьба с изменением темпа,</li> <li>- ходьба приставными шагами вправо и влево, - ходьба на наружных сторонах стоп, - ходьба в колонне по одному.</li> </ul>
Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный,</li> <li>- бег враспынную, бег всей группой в прямом направлении ,</li> <li>- ходьба и бег в чередовании, - бежать в указанное место,</li> <li>- бег и прыжки в чередовании,</li> <li>- бег враспынную между предметами,</li> <li>- бег с остановками на сигнал и выполнением задания.</li> <li>- бег по наклонной доске,</li> <li>- убежать от догоняющего,</li> <li>- догонять убегающего,</li> </ul>
	Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на носках,</li> <li>- бег с высоким подниманием колена,</li> <li>- бег с изменением темпа</li> <li>- бег по кругу,</li> <li>- бег змейкой между предметами,</li> <li>- бег в колонне, по двое,</li> <li>- бег челночный (3 по 10),</li> <li>- непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин.</li> </ul>

Прыжки	Сентябрь	-подпрыгивание на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой),
	Октябрь	- прыжки на двух ногах с продвижением на расстояние 2-3 метра,
	Ноябрь	- прыжки с поворотом кругом,
	Декабрь	- перепрыгивание на двух ногах через линию, - прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд, - прыжки вокруг предмета
	Январь	-прыжки из кружка в кружок,
	Февраль	- прыжки между предметами, - прыжки вверх с места, доставая предмет.
	Март	- прыжки через 4-5 линий поочередно через каждую, расстояние между линиями 40-50 см.,
	Апрель	- перепрыгивание на двух ногах через малый мяч - спрыгивание с высоты 20-25 см., - перепрыгивание через 2-3 предмета поочередно через каждый (высота 5-10 см.)
Май	- прыжки на мячах прыгунах, - прыжки с короткой скакалкой. - прыжки в длину с места (не менее 70 см.)	
Ползание	Сентябрь	- ползание на четвереньках по прямой (расстояние- 10 метров)
	Октябрь	- ползание между предметами,
	Ноябрь	- ползание опираясь на ладони и стопы, - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках -
	Декабрь	ползание на четвереньках змейкой, -перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, -
	Январь	пролезание прямо в вертикально поставленный обруч, - ползание на четвереньках по наклонной доске.
	Февраль	- подползание под дугу, под шнур (высота - 50 см.) правым и левым боком вперед,
	Март	- лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет
	Апрель Май	вправо и влево, - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками
Упражнения с мячом	Сентябрь	- свободная игра с мячом, - прокатывание мяча в ворота шириной 50-60 см.,
	Октябрь	- прокатывание мяча друг другу в парах сидя на полу (расстояние - 1,5 метра).
	Ноябрь	- прокатывание мяча по полу в разных направлениях - прокатывание мяча по наклонной доске сверху вниз,
	Декабрь	- ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). - бросание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу, от

	<p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>груди, правой и левой рукой (расстояние 2 - 2,5 метра) ^ бросание мяча вверх и ловля его,</p> <p>- бросание мяча вниз и ловля его,</p> <p>- бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками (расстояние 1,5 м.)</p> <p>- прокатывание обруча в разных направлениях</p> <p>- бросание пластм. шарика в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра, расстояние 1,5-2 метра), - метание малого мяча на дальность.</p> <p>- бросание мяча друг другу в парах из-за головы двумя руками (расстояние 1,5 м.),</p> <p>- бросание мяча через препятствие из-за головы двумя руками высота - 2 м.</p>
Гимнастические упражнения	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>- стоять на носках, потянувшись вверх,</p> <p>- ходьба по прямой дорожке между линиями, шнурами (ширина 15- 20 см., длина - 2-2,5 метра), - ходьба по ребристому коврику,</p> <p>- кружение на месте,</p> <p>- ходьба по доске положенной на пол, перешагивая через бруски высотой 5, 10 см.</p> <p>- ходьба между линиями (расстояние 15 - 10 см.)</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке,</p> <p>- ходьба по мягкому бревну,</p> <p>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 15-20 см., высота 30-35 см.,</p> <p>- ходьба по ребристой доске.</p> <p>- ходьба, перешагивая через предметы,</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке,</p> <p>- перешагивание через набивные мячи 5-6 штук подряд поочередно через каждый.</p> <p>- ходьба по линии, веревке диаметром - 1,5-3 см. прямо,</p> <p>- перешагивание через рейки лестницы (от пола 20-25 см.)</p>

Подвижные игры	Сентябрь	- «Лошадки» - «Солнышко и дождик»
	Октябрь	- «Догони надувной мяч» - «Найди свой цвет»
		- «Быстро в домик» - «Прятки с платочком»
	Ноябрь	- «Кошка и мышки» - «Цветные автомобили»
		- «Курочка и цыплята» - «Найди свою пару»
Декабрь	- «Зайцы и волк» - «Сильный и слабый ветер»	
Январь	- «Стоп» - «Снежинки летают» - «Лохматый пес»	

	Февраль	- «Петушки» - «Котята и мячи» - «Ловишки»
	Март	- «У медведя во бору» - «Птичка и кошка»
		- «Бездомный заяц» - «Лиса в курятнике»
	Апрель	- «Зайка серый умывается» - «Перелет птиц»
		- «Подбрось - поймай» - «Кто ушел»
Май	- «Прятки» - «Найди, где спрятано»	
Примерное планирование двигательного материала Старшая группа		

Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная врассыпную,</li> <li>- ходьба маршем,</li> <li>- ходьба врассыпную между предметами, - ходьба с заданиями для рук.</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками,</li> <li>- ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.</li> <li>- ходьба фигурная за ведущим, взявшись за руки,</li> <li>- ходьба по кругу,</li> <li>- ходьба и бег в чередовании,</li> <li>- ходьба змейкой, март апрель май</li> <li>- ходьба с изменением темпа,</li> <li>- ходьба в колонне по одному за ведущим в разных</li> <li>- ходьба в двух шеренгах во встречном направлении.</li> </ul> сентябрь октябрь ноябрь
Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный,</li> <li>- бег врассыпную,</li> <li>- бег с остановками на сигнал и выполнением задания, пробежка,</li> <li>- бег с предметами в руках,</li> <li>- ходьба и бег в чередовании,</li> <li>- бег и прыжки в чередовании</li> <li>- бег по наклонной доске,</li> <li>- бег с изменением темпа,</li> <li>- бег в колонне,</li> <li>- бег в колонне за ведущим в разных направлениях, &gt; бег с изменением темпа.</li> <li>- бег по кругу,</li> <li>- бег змейкой между предметами,</li> <li>- бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет.</li> </ul>

Ходьба	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках,</li> <li>- ходьба на пятках,</li> <li>- с высоким подниманием колена,</li> <li>- ходьба широким шагом,</li> <li>- стоять на носках,</li> <li>- катание палочки ступнями ног сидя на скамейке, - ходьба по ребристой доске.</li> <li>- ходьба на наружных сторонах стоп,</li> <li>- ходьба в полуприседе,</li> <li>- ходьба по обручу боком приставным шагом,</li> <li>- бег на носках,</li> <li>- катание игольчатого мяча ступнями ног прямыми и круговыми движениями.</li> <li>- ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы,</li> <li>- ходьба по коррекционным дорожкам,</li> <li>- выполнение упражнений стоя на коррекционном коврике.</li> </ul>
Гимнастические упражнения	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения игрового стретчинга,</li> <li>- вис на гимнастической стенке,</li> <li>- ходьба с набивным мешочком на голове.</li> <li>- стоять, удерживая на голове предмет,</li> <li>- ползание на четвереньках с мешочком на спине. - упражнения на тренажерах «Твист», «Балансир», - упражнения в сухом бассейне.</li> <li>- ходьба с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг,</li> <li>- ходьба со сменой положения рук,</li> <li>- ходьба, держа на ладони вытянутой руки предмет, - ходьба приставными шагами прямо, вправо и влево.</li> <li>- боковые прыжки через линию,</li> <li>- ходьба по следам, по доске со следами.</li> </ul>
Элементы гимнастики	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоять на носках, потянувшись вверх, с закрытыми глазами,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи,</li> <li>- ходьба по линии, веревке диаметром - 1,5-3 см. прямо, кружение парами, держась за руки,</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз прямо и боком, - ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине, - ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы.</li> </ul>

Игра с мячом	Сентябрь	- свободная игра с мячом,
	Октябрь	- бросание мяча вверх и ловля его, не менее 10 раз подряд,
	Ноябрь	- бросание мяча вниз и ловля его, не менее 10 раз подряд, -
	Декабрь	бросание мяча друг другу в парах снизу двумя руками, - бросание мяча друг другу в парах от груди.
	Январь	- бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками,
	Февраль	- бросание мяча друг другу в парах от груди с отскоком от пола,
		- бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 4 раз),
		- бросание мяча вверх и вниз с хлопком,
		- перебрасывание мяча из одной руки в другую,

	Март Апрель Май	- метание малого мяча на дальность(5-9 метров), - прокатывание набивного мяча весом 1 кг.  - бросание мяча в вертикальную цель прямой рукой сверху (высота центра мишени 1 метр, расстояние 3-4 метра).
элементы игры «Баскетбол»	Сентябрь Октябрь Ноябрь	- отбивание мяча на месте одной рукой, - отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров, - броски мяча в баскетбольную корзину.
Элементы игры «теннис»	Декабрь Январь Февраль  Март Апрель Май  Октябрь Январь	- знакомство со свойствами теннисного мяча - свободная игра с теннисным мячом, - передача теннисного мяча из рук в руки, стоя в кругу, - прокатывание теннисного мяча в прямом направлении, в разных направлениях. - знакомство со свойствами волана - свободная игра с воланом перебрасывание мяча через сетку любым способом с любой точки площадки элементы игры «Футбол» «Дартс» «Кольцеброс»

Подвижные игры, игры малой подвижности	Сентябрь	«Сорока - белобока»
	Октябрь	«Сделай фигуру»
		«Стоп»
	Ноябрь	«Кто быстрее встанет в круг»
		«Караси и щука»
	Декабрь	«Сильный и слабый ветер»
		«Бездомный заяц»
	Январь	«Хитрая лиса»
		«Охотник и звери»
	Февраль	«Самолеты летят»
«Ловишки с мячом»		
Март	«Подними мяч»	
	«Стань первым»	
Апрель	«Ловишки»	
	«Уголки»	
Май	«Парный бег»	
	«Попади в обруч»	
	«Сбей мяч»	
		«Школа мяча»

--

Примерное планирование двигательного материала  
Подготовительная группа

Ходьба	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная врассыпную,</li> <li>- ходьба маршем,</li> <li>- ходьба врассыпную между предметами,</li> <li>- ходьба с различным положением рук,</li> <li>- ходьба в колонне со сменой ведущего,</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками,</li> <li>- ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы, -</li> <li>ходьба с остановками на сигнал и выполнением задания.</li> <li>- ходьба по кругу,</li> <li>- ходьба по кругу,</li> <li>- ходьба и бег в чередовании, ходьба змейкой</li> <li>- ходьба с изменением темпа,</li> <li>- ходьба в колонне по одному за ведущим в разных направлениях,</li> <li>- ходьба приставным шагом вперед, назад,</li> <li>- ходьба в двух шеренгах во встречном направлении</li> </ul>
Бег	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег обычный,</li> <li>- бег врассыпную,</li> <li>- бег с остановками на сигнал и выполнением задания,</li> <li>- пробежка,</li> <li>- бег сильно сгибая ногу назад,</li> <li>- бег высоко поднимая колено,</li> <li>- бег с предметами в руках,</li> <li>- ходьба и бег в чередовании</li> <li>- бег по наклонной доске,</li> <li>- бег с изменением темпа,</li> <li>- бег в колонне, с прыжком вверх, доставая предмет, - бег в колонне за ведущим в разных направлениях,</li> <li>- бег с изменением темпа,</li> <li>- бег на месте,</li> <li>- бег поскаками - бег по кругу,</li> <li>- боковой галоп,</li> <li>- бег, выбрасывая прямые ноги вперед,</li> <li>- бег мелким и широким шагом,</li> <li>- бег змейкой между предметами,</li> <li>- бег в колонне с прыжком вверх, доставая предмет,</li> <li>- бег со скакалкой,</li> <li>- бег челночный 3-5 раз по 10 метров в чередовании с ходьбой.</li> </ul>

Ходьба	Сентябрь	- ходьба на носках,
		- ходьба на пятках,
	Октябрь	- с высоким подниманием колена,
		- ходьба широким шагом,
	Ноябрь	- бег на носках,
		- стоять на носках,
	Декабрь	- катание палочки ступнями - ног сидя на скамейке,
		- ходьба по ребристой доске.
	Январь	- ходьба на наружных сторонах стоп,
		- ходьба в полуприседе,
	Февраль	

	Март	- ходьба по обручу боком приставным шагом,
		- бег на носках,
		- катание игольчатого мяча ступнями ног прямыми и
	Апрель	круговыми движениями,
		- подниматься на носки 10-15 раз.
		- ходьба обычная в чередовании с другими видами ходьбы,
		- ходьба по коррекционным дорожкам,
	Май	- выполнение упражнений стоя на коррекционном коврике,
		- упражнения на тренажере «Беговая дорожка» - ходьба с
		крестным шагом,
		- перекаты с пяток на носки.
Упражнения на формирование правильной осанки	Сентябрь	- упражнения игрового стретчинга,
	Октябрь	- вис на гимнастической стенке
	Ноябрь	- кольцах
	Декабрь	- перекладине,
	Январь	- ходьба с предметами на голове,
	Февраль	- сидеть на гимнастической скамейке, с правильной осанкой.
	Март	- ходьба с гимнастической палкой за плечами, - ползание на
	Апрель	четвереньках с мешочком на спине, -ходьба с мешочком на голове.
	Май	

Прыжки	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через 6-8 набивных мячей поочередно через каждый,</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 метров,</li> <li>- боковые прыжки через канат, гимнастическую палку, положенные на пол, - прыжки из обруча в обруч, расположенных в ряд,</li> <li>- спрыгивание с высоты 40 см. на мягкое покрытие, - прыжки на батуте.</li> <li>- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением,</li> <li>- прыжки по наклонной поверхности,</li> <li>- прыжки на батуте,</li> <li>- прыжки на мячах прыгунах, прыжки с зажатым мешочком между колен,</li> <li>- прыжки через обруч, как через скакалку,</li> <li>- прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота - 40 см.) прыжки в длину с места (не менее 100 см.).март апрель май</li> <li>- прыжки в длину с разбега (100 см.),</li> <li>- прыжки в высоту (не менее - 50 см.),</li> <li>- прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки в длину с разбега (180-190 см.).</li> </ul>
Гимнастические упражнения	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подползание под дугу, в ворота (высота 50-35 см.),</li> <li>- вис на гимнастической стенке,</li> <li>- вис на канате,</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз, - пролезание в обруч разными способами.</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками,</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками, - пролезание в катящийся обруч</li> <li>-подползание под дугу, в ворота (высота 50-35 см.),</li> </ul>
	<p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вис на гимнастической стенке,</li> <li>- вис на канате,</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке вверх и спуск вниз,</li> <li>- пролезание в обруч разными способами.</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками,</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками, - пролезание в катящийся обруч</li> </ul>

Ходьба	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль  Март Апрель Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоять на носках, с закрытыми глазами,</li> <li>- после бега стоять на одной ноге, удерживая равновесие,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с приседанием и поворотом кругом.</li> <li>- ходьба по веревке диаметром - 1,5-3 см. прямо и боком,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы,</li> <li>- стоять на гимнастической скамейке на носках,</li> <li>- стоять на одной ноге.</li> </ul>
Бег	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь  Февраль Март Апрель  Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по наклонной поверхности,</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке по двое навстречу друг другу, на середине разойтись,</li> <li>- ходьба по буму,</li> <li>- ходьба по перекидной доске.</li> <li>- свободная игра с мячом,</li> <li>- бросание мяча вверх и ловля его, не менее 20 раз подряд,</li> <li>- бросание мяча в вертикальную цель из-за головы двумя руками (расстояние 4-5 метров),</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы друг другу с раст. 3-4 метра из разных исходных положений.</li> </ul>
Метание	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание в движущуюся цель правой и левой рукой,</li> <li>- бросание мяча вверх и вниз одной рукой (не менее 10 раз),</li> <li>- перебрасывание набивных мячей,</li> <li>- бросание мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.</li> </ul>
элементы игры «Баскетбол»	Январь  Февраль  Март Апрель  Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками в движении,</li> <li>- ловить мяч, летящий на разной высоте,</li> <li>- отбивание мяча на месте одной рукой,</li> <li>- отбивание мяча с продвижением вперед на расстояние 5-6 метров,</li> <li>- отбивание мяча с низким, средним и высоким отскоком,</li> <li>- знакомство с баскетбольным мячом, - прокатывание баскетбольного мяча, ведение мяча в прямом направлении, с остановками,</li> <li>- вести мяч, передавая его из руки в руку, - броски мяча в баскетбольную корзину.</li> </ul>

Элементы игры в теннис	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март  Апрель  Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство со свойствами теннисного мяча,</li> <li>- свободная игра с теннисным мячом,</li> <li>- подбрасывание теннисного мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками,</li> <li>- бросание теннисного мяча в горизонтальную цель прямой рукой снизу,</li> <li>- знакомство с теннисной ракеткой,</li> <li>- свободная игра с теннисным мячом и ракеткой,</li> <li>- удерживать теннисный мяч на ракетке стоя на месте и в движении,</li> <li>- подбивание теннисного мяча ракеткой вверх.</li> </ul>
Элементы игры в бадми	Март Апрель  Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свойства волана,</li> <li>- знакомство с ракеткой,</li> <li>- свободная игра с воланом и ракеткой,</li> <li>- игра с воланом и ракеткой через сетку, поставленную на пол,</li> <li>- подбивание волана ракеткой на сторону партнера без сетки.</li> </ul>
Элементы игры в волейбол	Сентябрь - май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча через сетку двумя руками сверху,</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку одной рукой от плеча,</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку любым способом с любой точки площадки,</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку друг другу в парах и ловля его.</li> </ul>
Гимнастика	Сентябрь  Ноябрь Февраль Март-май  Октябрь Декабрь Январь Март-май	<p>для девочек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривание фото альбомов о художественной гимнастике,</li> <li>• просмотр видео материалов,</li> <li>• гимнастические упражнения,</li> </ul> <p>гимнастические упражнения с предметами (мяч, обруч, длинная лента) для мальчиков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривание фото альбома «Развиваем силу»,</li> <li>• просмотр видео материалов,</li> <li>• гимнастические упражнения,</li> <li>• упражнения на гимнастическом комплексе.</li> </ul>

Мероприятия по физкультурно познавательному развитию	Сентябрь	- беседа о технике безопасности и поведении в спортивном зале. - презентация «Спортивная и не спортивная одежда»
	Октябрь	- дидактическая игра «Кто, чем занимается?»
	Ноябрь	- игра-занятие «Части тела человека»
	Декабрь	- рассматривание альбома «Советы Айболита»
	Январь	- презентация «Что лишнее?» «Виды спорта»
	Февраль	- дид.игра «Летние и зимние виды спорта»
	Март	- анкета в картинках «Что полезно для здоровья?»
		- занятие «Осанка человека»
		- анкета в картинках «Какое занятие самое главное?»
	Апрель	- дид. игра «Покажи отгадку»
		- презентация «Ключи к моему здоровью», - беседа «Рекорды животных»
	Май	- игра «Спортивное лото»
Подвижные игры малой подвижности	Сентябрь	- «Птицы»
	Октябрь	- «Азбука телодвижения»
	Ноябрь	- «Ловишки с мячом»
		- «Ловишки с домиком»
		- «Стоп»
		- «Найди себе пару»
		- «Веселые петрушки»
		- «Перемени предмет»
		- «Совушка»
	- «Школа мяча»	
	Декабрь	- «Охотник и звери»
	Январь	- «Жмурки»
	Февраль	- «Бездомный заяц»
		- «Вьюга кружит»
		- «Быстро возьми кеглю»
		- «Бабка-ежка»
		- «Кто самый меткий»
Март	- «Гонки мячей»	
Апрель	- «Не оставайся на полу»	
Май	- «Светофор»	
	- «Репка»	
	- «Ловля обезьян»	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эстафеты</li> <li>- «Кого назвали, тот ловит мяч»</li> <li>- «Чей круг быстрее сядет»</li> </ul>
--	--	---

## 2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### 2.2.1.Особенности образовательной деятельности, описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах двигательной деятельности, поэтому особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом:

- возраста,
- физического развития (гармоничность развития),
- группы здоровья (наличие хронических заболеваний),
- самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.), - уровня двигательной активности,
- уровня физической подготовленности.

В Программе предусмотрены разнообразные **способы** обучения детей:

- **фронтальный**, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения знакомых движениях небольшой группе детей (парами, тройками, пятерками), или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный**, с целью создания условий для физического развития ребенка, его социализации - индивидуализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей. **Используемые методы:**
- **словесные** (объяснение, описание упражнения, комментирование хода их выполнения, указание, распоряжение и команда, вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение художественного слова);
- **наглядные** (демонстрация и показ способов выполнения двигательных заданий, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, презентации, видеофильмы и т.д.);
- **практические** (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования и т.д.); - **игровой метод**.

Наряду с методами значительное внимание отводится *средствам физического воспитания*:

- гигиенические факторы (режим занятий, гигиена помещения спортивного зала, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), - физические упражнения.

Организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

### **2.2.2. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.**

Эффективность коррекционно-воспитательной работы определяется четкой организацией детей в период их пребывания в детском саду, правильным распределением нагрузки в течение дня, координацией и преемственностью в работе всех субъектов коррекционного процесса: учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, воспитателей и родителей.

Направления работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ:

- игры и упражнения на развитие общей и мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации.

### **2.2.3. Педагогическая поддержка и сопровождение ребёнка.**

Учитывая главную целевую установку ФГОС ДО - ориентация на свободу, - инициативность и самостоятельность - в Программе:

- игры, игровые упражнения являются формой проявления инициативности и самостоятельности, позволяют ребёнку почувствовать и увидеть результаты своей двигательной деятельности, воплощение своего замысла, развивают у ребёнка уверенность в собственных возможностях;
- самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка, поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей;

- предметно-пространственная среда является важным условием поддержки детской инициативы, детям предоставляется возможность выбора физкультурного оборудования и места для двигательных действий;
- эмоциональный комфорт ребенка является необходимым условием для проявления инициативы, обеспечивает эмоциональную поддержку каждого воспитанника, создаёт условия для выбора партнеров по игре и позитивных отношений между ними;
- создание разнообразных условий и ситуаций, побуждающих детей к активному применению знаний, двигательных умений, способов деятельности в личном опыте; - поддержание желания преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

#### **2.2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников выстраиваются в соответствии с рядом законодательных актов - Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральными Законами: «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации» и принципах социального партнерства. Программа предполагает взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников с целью развития ответственных и взаимозависимых отношений, повышения компетентности родителей в образовательной области «Физическое развитие».

Вид деятельности	содержание	Цель
Организационно методическая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение родителями физкультурных занятий,</li> <li>- приглашение родителей на соревнования в качестве болельщиков,- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных мероприятиях в ДОУ (в рамках «Недели семьи», «Спортивной Олимпиады», «Дней здоровья» и др.)</li> <li>- привлечение родителей к участию в ежегодном муниципальном соревновании «Папа, мама, я спортивная семья»,- проведение для родителей мастер- классов тренингов</li> </ul>	<p>ознакомление родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, - стимулирование двигательной активности детей и родителей совместными спортивными занятиями - привлечение родителей к ЗОЖ.</p> <p>- объединение детско-взрослого коллектива, создание благоприятной атмосферы сотрудничества</p>
Консультационная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные и групповые консультации по запросам родителей</li> </ul>	<p>повышение компетентности родителей области физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья ребенка.</p>
Информационная деятельность	<p>Разработка и оформление стендовой информации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Академия успешных родителей»,</li> <li>- фото репортаж с физкультурных занятий «Вот как мы умеем»,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями физического воспитания детей</li> <li>- ориентирование родителей на необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка,</li> <li>- информирование родителей об успехах их детей</li> </ul>
Совместная продуктивная деятельность родителей, детей педагогов	<p>Разработка печатной информации (буклеты, паки-передвижки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СМС почта.</li> <li>- Размещение информации на сайте ДОУ.</li> <li>- оформление выставок творческих работ,</li> <li>- изготовление фото-выставок «Физкультура в нашей жизни» «Малыши открывают спорт»).</li> <li>- создание лэпбуков, стен газет, видео фильмов («Наша спортивная семья» «Мы за здоровый образ жизни»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомить родительскую общественность с лучшим опытом физического воспитания детей в семье</li> </ul>

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Распорядок дня

Организованная двигательная деятельность детей в ДОУ проводится в процессе занятий физической культурой, в соответствии с положениями действующего СанПин.

Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий (НОД) зависит от возраста детей и составляет:

- вторая группа раннего развития (от 2 до 3 лет) – не более 10 мин.,
- в младшей группе (от 3 до 4 лет) - не более 15 мин.,
- в средней группе (от 4 до 5 лет) - не более 20 мин.,
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) - не более 25 мин.,
- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 мин

#### РАСПИСАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Понед-ник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
9.00-9.15	9	9.00-9.15	2	9.00-9.15	8	9.00-9.15	9	9.00-9.15	8
9.25-9.45	10	9.25-9.45	4	9.25-9.45	10	9.25-9.40	2	9.25-9.45	4
9.55-10.20	7	9.55-10.20	11	9.55-10.20	3	9.50-10.15	11	9.55-10.20	3
10.30-11.00	6	10.30-11.00	12	10.30-11.00	6	10.25-10.50	7	10.30-11.00	12

**После каждого занятия проводится санитарная обработка помещения и проветривание (10 мин).**

**1 группа:** понедельник, среда (занятия в группе)

Первая подгруппа: 9.15-9.25

Вторая подгруппа: 9.45-9.55

**5 группа:** вторник, четверг (занятия в группе)

Первая подгруппа: 9.15-9.25

Вторая подгруппа: 9.40-9.50

#### 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В Программе представлены традиционные мероприятия, проводимые в ДОУ:

- физкультурные занятия с использованием детских спортивных тренажеров,
- занятия детей с использованием фитбол мяча,
- игры детей в модульном «Уголке движения»,
- физкультурные занятия с использованием звуковых комплексов упражнений, игр,
- поощрение детей медалями за личные достижения,

- ежегодное проведение детско-взрослой спортивной Олимпиады.

### 3.3. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы в спортивном зале ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Предметно-пространственная среда безопасна для жизни и здоровья детей.

Используемое физкультурное оборудование:

- соответствует ростовым характеристикам детей;
- рационально размещено;
- доступно для использования;
- соответствует санитарно-гигиеническим требованиям; - эстетично оформлено.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

#### 3.3.1. РППС и материально-техническое обеспечение

Наименование	Размеры (см)	Количество(шт.)
1. Скамейка гимнастическая	Высота-30 Длина-300 Ширина-20	2
2. Скамейка гимнастическая	Высота-20 Длина-150 Ширина-25	3
3. Скамейка гимнастическая	Высота-22 Длина-200 Ширина-20	1
4. Скамейка гимнастическая	Высота-30 Длина-400 Ширина-24	1
5. Стенка шведская (4 пролетов)	Высота-250 Ширина-85	1
6. Гимнастический комплекс (металлический)	=	1
8. Доска гладкая	Длина-200 Ширина-20	1
9. Доска ребристая	Высота-50	2
10. Дуга «Деревянная»	Высота-40	2
11. Дуга «Деревянная»	Высота-30	2
12. Дуга «Деревянная»		
13. Куб деревянный	40x40x40	2
19. Щит для метания с зацепом		2
20. Модульный «Уголок движения»		1

#### Тренажеры

1. «Твист»	-	1
2. «Велосипед»	-	1
3. «Балансир»	-	1
4. «Беговая дорожка»	-	1
5. Батут	-	1
6. Сухой бассейн	-	1
7. Горка	-	1

Мелкое оборудование.

1. Гантели пластмассовые	Вес-0,2 кг.	30
2. Мат гимнастический	-	4
3. Мяч прыгун	-	13
4. Палка гимнастическая	Длина-80	30
5. Фишка - конус		8
6. Канат	Длина 10 метров	2
7. Корзина металлическая		1
8. Тоннель		1
9. Флажки		30
10. Обруч большой	Диаметр 95	4
11. Обруч средний	Диаметр 70	36
12. Скакалка	Длина 170	10
13. Скакалка	Длина 210	10
14. Кольцо пластмассовое	Диаметр 12	30
15. Платочек	20x20	40
16. Мешочки набивные	10x10	15

Мячи.

1. Мяч резиновый большой	Диаметр 18	30
2. Мяч резиновый средний	Диаметр 14	30
3. Мяч резиновый малый	Диаметр 7	20
4. Шар пластмассовый		50
5. Фитболмяч		12

Оборудование для спортивных игр

1. Кольцеброс напольный (кольца)	3
2. Кегли	3 набора
3. Бадминтон	2 наборов
4. Волан	6
5. Самокат	4
6. Клюшка хоккейная	4
7. Волейбольная сетка	1
8. Щит баскетбольный	1

Коррекционное оборудование

1. Тренажер «Беговая дорожка»	1
2. Дорожка деревянная	2

3. Дорожка кожаная	Длина-150 Ширина-30	1
4. Коврик	Длина-145 Ширина-40	1

#### Игрушки

1. Пирамида	1
2. Бубен	1
3. Погремушка «Шарик»	25
4. Гантели пластмассовые	40

#### Технические средства.

1. Магнитофон	1
2. Музыкальный центр	1

### 3.3.2. Учебно-методическое обеспечение

Издание	Автор	Название	Используемый раздел
Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Мозаика-синтез, Москва, 2019г.			
Младшая группа			
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. ФГОС.	Содержание физкультурных занятий
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.	Подвижные игры  Гимнастические упражнения.
Москва, Мозаика-синтез, 2016 г. Москва: Просвещение 1981 г.	Под редакцией Н.Е.Вераксы Губерт К.Д., Рысс М.Г.	Примерное комплексно тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Младшая группа. ФГОС	Планирование НОД на учебный год  Игровой массаж
Линка – Пресс Москва, 2007г. Инструктор по физкультуре 2009, №2.	Рунова М.А Ларкина Н.В.	«Гимнастика и массаж» в раннем возрасте Движение день за днем Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ .	
Средняя группа			
Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Мозаика-синтез, Москва, 2019г.			

Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС.	Содержание физкультурных занятий.
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.	Подвижные игры
Творческий центр СФЕРА Москва, 2014г.	Е.А. Алябьева	Нескучная гимнастика.	Гимнастические упражнения.
Москва, Мозаика-синтез, 2016 г	Под редакцией Н.Е. Вераксы	Примерное комплексно тематическое планирование к программе «От рождения до школы»	Планирование НОД на учебный год

#### Старшая группа

Издание	Автор	Название	Используемый раздел
Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Мозаика-синтез, Москва, 2015г.			
Мозаика- синтез, Москва, 2015 г.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС.	Содержание физкультурных занятий.
Мозаика- синтез, Москва, 2015 г	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.	Подвижные игры
Линка – Пресс Москва, 2007г.	Рунова М.А	Движение день за днем	Игры и упражнения для детей с разной двигательной активностью.
Москва, Мозаикасинтез, 2016 г.	Под редакцией Н.Е.Вераксы	Примерное комплексно тематическое планирование к программе «От рождения до школы» Старшая группа. ФГОС	Планирование НОД на учебный год

Творческий центр СФЕРА Москва, 2014г.	Е.А .Алябьева	Нескучная гимнастика.	Гимнастические упражнения.
Просвещение Москва, 1986г.	М.Ф. Литвинова	Методические рекомендации «Русские народные подвижные игры»	Народные подвижные игры
Академия развития Москва ,2009г.	Казина О.Б.	Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду	Игры и упражнения для детей с разной двигательной активностью.

Подготовительная к школе группа

Издание	Автор	Название	Используемый раздел
Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Мозаика-синтез, Москва, 2015г.			
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС.	Содержание физкультурных занятий.
Мозаика-синтез, Москва, 2015 г.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС.	Подвижные игры
Линка – Пресс Москва, 2007г	Рунова М.А	Движение день за днем	Игры и упражнения для детей с разной двигательной
Москва, активностью. Мозаикасинтез, 2016 г.	Под редакцией Н.Е. Вераксы	Примерное комплексно тематическое планирование к программе «От рождения до школы» Старшая группа. ФГОС	Планирование НОД на учебный год

Просвещение Москва, 1986г.	М.Ф. Литвинова	Методические рекомендации «Русские народные подвижные игры»	Народные подвижные игры
Академия развития Москва ,2009г.	Казина О.Б.	Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду	Игры и упражнения для детей с разной двигательной

## 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Краткая презентация Программы.

Рабочая Программа по физическому развитию для детей дошкольного возраста разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 № 1155), - с инновационной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»;
- с основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 97» городского округа Самара.

Программа нацелена на создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программой предусмотрено полноценное решение задач при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов физического воспитания детей.

Целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет:

- вторая группа раннего развития (от 2 до 3 лет);
- младшая группа (от 3 до 4 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет);
- старшая группа (от 5 до 6 лет);
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет). Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Задачи программы:** - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (2-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании само ценности дошкольного периода детства.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.). Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОО образовательной области «Физическое развитие»
- «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей:, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

*Особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом: возраста, физического развития (гармоничность развития), группы здоровья (наличие хронических заболеваний), самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.), уровня двигательной активности, уровня физической подготовленности. *Организованными формами работы являются:* разные виды занятий по физической культуре; активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); самостоятельная двигательная деятельность детей.*

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

*Организационный раздел* содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями. Организованная двигательная деятельность детей в ДООУ проводится в процессе занятий физической культурой, в соответствии с положениями действующего СанПин.

Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- вторая группа раннего возраста (от 2 - 3 лет) - не более 10 мин.,
- в младшей группе (от 3 до 4 лет) - не более 15 мин.,
- в средней группе (от 4 до 5 лет) - не более 20 мин.,
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) - не более 25 мин.,
- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 мин.

Для успешной реализации Программы в спортивном зале ДООУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Для реализации Программы созданы все необходимые материально - технические условия и методическое обеспечение.