



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №58 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом

«28» 08.2023г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
И.Е. Вежлева

приказ от «31» 08.2023г. № 88-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
группы компенсирующей направленности
№4 «КОЛОКОЛЬЧИК»

старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(задержкой психического развития)

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №58 Центрального района СПб)

на 2023-2024 учебный год

(срок реализации – 1 год)

Махенко Наталья Сергеевна

соответствие занимаемой должности

Санкт-Петербург
2023

Оглавление:		Стр.
Глава 1. Целевой раздел рабочей программы		2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи рабочей программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4.	Значимые характеристики для разработки рабочей программы. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	4
1.5.	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы рабочей программы	4
Глава 2.Содержательный раздел рабочей программы		4
2.1.	Комплексно-тематическое планирование Содержание образовательной и воспитательной работы с детьми	4
2.2.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования	9
2.3.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	10
2.4.	Содержание воспитательной работы с детьми Задачи воспитательной работы	10
Глава 3. Организационный раздел		13
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности	13
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	14
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	14
Приложение №1 Спортивные развлечения и праздники		15

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре группы компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (ФАОП ДО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья задержкой психического развития (ЗПР).

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей и предусматривает вариативность, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Данная Программа является нормативным документом, характеризующим систему организации образовательной, воспитательной и коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с задержкой психического развития, включает Программу воспитания, которая является компонентом ФОП ДО, определяет содержание и организацию образовательного и воспитательного процесса группы и разработана на основе:

- Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с задержкой психического развития Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №58 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга принятой Педагогическим Советом ГБДОУ (протокол от 28.08. 2023г. № 1) и утвержденной заведующим ГБДОУ 58, приказ: от 31.08. 2023г.№ 87-ОД (далее АОП ДО с ЗПР)

Адаптированная программа дошкольного образования и рабочая программа воспитания опубликованы на сайте образовательного учреждения в разделе «Сведения об образовательной организации», подраздел «Образование»

https://www.gbdou58spb.ru/index/obrazovatelnye_programmy/0-26

- Положения о рабочей программе педагога от 10.01.2020 приказ №1-ОД;
- Долгосрочного проекта «Формирование финансовой грамотности участников образовательных отношений» в рамках образовательной программы дошкольного образования «Экономическое воспитание дошкольников: формирование предпосылок финансовой грамотности» для детей дошкольного возраста; подпроект группы «По ступенькам финансовой грамотности»
- Долгосрочного проекта «Конная 32» педагогического коллектива ДОУ; подпроект группы «Цветы и растения нашего участка»
- Долгосрочного проекта по нравственно-патриотическому воспитанию «Учимся любить Россию», подпроект группы «С чего начинается Родина»
- Долгосрочного проекта по социально-коммуникативному развитию по ОБЖ и ЗОЖ, подпроект группы «Школа безопасности и здоровья»
- Действующих санитарно-эпидемиологических требований (Программа).

1.2. Цели и задачи

Цель	- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с задержкой психического развития) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 58 Центрального района Санкт–Петербурга
Задачи	-охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников; -создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения и саморазвития; -обеспечение познавательно-речевого, социального, художественно-эстетического и физического развития детей; -осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и психическом развитии воспитанников; -воспитание, с учетом возрастных категорий детей, гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; -подготовка детей с ЗПР ко второй ступени обучения (начальная школа) с учетом целевых ориентиров ДО и Программы для детей с ЗПР; -выстраивание индивидуального коррекционно-образовательного маршрута на основе изучения особенностей развития ребенка, его потенциальных возможностей и способностей; -взаимодействие с семьями детей с целью обеспечения полноценного развития воспитанников; -оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей;
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	-соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; -сочетает принципы научной обоснованности и практической

	<p>применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);</p> <ul style="list-style-type: none"> -соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала); -обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; -строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; -основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; -предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; -предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра; -допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; -строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой
<p>1.4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>Отклонения в психофизическом развитии и общия соматическая ослабленность.</p> <p>У детей нарушены различные компоненты психической и физической деятельности. Задержка психофизического развития относится к «пограничной» форме дизонтогенеза, для которой характерен замедленный темп созревания психических структур. Группа отличается гетерохронностью проявлений отклонений в развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом последствий.</p>
<p>1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи); -Отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд; -Продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком; -Бегаёт, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.; -Подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз); Выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов; -Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; -Выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе; -Выполняет движения с речевым и музыкальным

	сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно).
--	--

2.Содержательный раздел рабочей программы

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития	
5 - 6	6 – 7
<u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</u>	<u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
<u>Развивать</u> психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость.	<u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество.
<u>Воспитывать</u> – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде.	<u>Поощрять</u> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде.
<u>Воспитывать</u> – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	<u>Воспитывать</u> – патриотизм, – нравственно-волевые качества и – <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.
<u>Продолжать развивать</u> интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	<u>Формировать осознанную потребность в</u> двигательной деятельности, – <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку,</u> – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,
<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	<u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.
<u>Воспитывать бережное и заботливое отношение</u> к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	<u>Воспитывать бережное, заботливое отношение</u> к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
<u>Воспитывать</u> – патриотические чувства и	<u>Воспитывать</u> – патриотизм,

<ul style="list-style-type: none"> – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха. 	<ul style="list-style-type: none"> – нравственно-волевые качества и – <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.
<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. 	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
<p><u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>формировать правильную осанку</u>, – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания. 	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>
<p><u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.</p>
<p><u>Воспитывать бережное и заботливое отношение</u> к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p><u>Воспитывать бережное, заботливое отношение</u> к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
II. Содержание образовательной деятельности.	
5 - 6	6 – 7
<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу. 	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения</u> технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>	
<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми; 	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений.
<p><u>Создает условия</u> для</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <p><u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил</u> в подвижных играх:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. 	<p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт</u> в</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.
<p><u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с</p>	<p><u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>

соответствующей тематикой	
Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.	
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)	
3.1. Основные виды движения	
3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание	
5-6	6-7
– прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); – прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; – прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей <i>- Прокатывание мяча между предметами;*</i> <i>- прокатывание набивного мяча; **</i>
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	<i>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i>
<i>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i>	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
–перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	– перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
–перебрасывание мяча через сетку	– - перебрасывание мяча через сетку
ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	<i>- совершенствование навыков владения обручем*</i>
-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	– метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; – метание вдаль, – метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
3.1.2. Ползание, лазанье	
5-6	6-7
-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание под скамейкой;	
-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,	
-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	– перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

-лазание по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
	влезание по канату на доступную высоту
3.1.3. Ходьба	
5-6	6-7
ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4м;	
- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).	
- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий	
- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу	
3.1.4. Бег	
5-6	6-7
-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
-бег между расставленными предметами;	<i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i>
- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
	- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
3.1.5. Прыжки	
5-6	6-7
- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной	- прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-

ноге; – подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; – подпрыгивание с ноги на ногу,	назад, с движениями рук; – подпрыгивания вверх из глубокого приседа; – прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)	
- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами.
3.1.6. Упражнения в равновесии	
5-6	6-7
ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; - кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
	- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед,

	другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
3.2. Общеразвивающие упражнения	
3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	
5-6	6-7
- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую вперед /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки вперед / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками вперед-назад с хлопком вперед и сзади себя	махи и рывки руками
сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; <i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:	
5-6	6-7
- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**	
наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя	повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:	
5-6	6-7
поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;	
приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
<i>совершенствование ранее приобретённых навыков**</i>	
махи ногами;	- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)	
	- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика	
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,	
5-6	6-7
- комплексы общеразвивающих упражнений	- комплексы общеразвивающих упражнений

(ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	(ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения	
5-6	6-7
ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	- поочередное выбрасывание ног
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм,	- вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
- повороты, поочередное "выбрасывание" ног	
различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
3.3.3. Строевые упражнения	
5-6	6-7
Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры	
5-6	6-7
Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, - оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, - помогает быстро ориентироваться в пространстве, - наращивать и удерживать скорость, - проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности

<p>преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>		
5. Спортивные игры		
5-6		6-7
<p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p>		
<p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур</p>		<p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p>
<p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p>
<p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p>		<p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p>
<p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>		<p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>
		<p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
		<p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p>
6. Спортивные упражнения		
5-6		6-7
<p>Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>		
6.1. Катание на санках		
5-6		6-7
<p>по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки</p>		<p>игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p>
6.2. Ходьба на лыжах:		
5-6		6-7

по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:	
5-6	6-7
Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
6.4. Плавание	
5-6	6-7
Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
6.5. Катание на коньках:	
5-6	6-7
	удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
7. Формирование основ здорового образа жизни	
5-6	6-7
<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
<u>Формировать представления</u> о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	<u>Расширять представления</u> о разных видах спорта (саннй спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
8. Активный отдых*	
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	

5-6		6-7	
Досуги и праздники			
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
8.2. Физкультурные досуги			
5-6		6-7	
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания		Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.	
8.4. Дни здоровья			
5-6		6-7	
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал			
В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.		В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.	
Туристские прогулки и экскурсии			
Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановок.		Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.	

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники,

				концерты и др.)
IX	Социально-коммуникативное развитие		Воспитание культурно-гигиенических навыков.	
	Речевое развитие		Игра « Мой веселый звонкий мяч»	
	Физическое развитие	Д И А Г Н О С Т И К А		
X	Социально-коммуникативное развитие		Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Занятие. Игровая беседа с элементами и движений
	Речевое развитие		Подвижная игра « кот и мыши»	
	Физическое развитие	Кладовая леса: ягоды, грибы.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола в мягком приземлении на полусогнутые ноги.	
		Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	
		Семья. Мой дом. Мебель.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; закреплять умение действовать по сигналу.	
		Золотая осень.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.	
XI	Социально-коммуникативное развитие		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.	
	Речевое развитие		Подвижная игра « огуречик, огуречик».	
	Физическое развитие	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах.	Ситуативный разговор.

		Мой дом, мой город. Стройка.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге « змейкой» между предметами.	Беседа.
		Домашние животные и птицы.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках, в прокатывании мяча.	
		Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча.	
ХП	Социально-коммуникативное развитие		Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания.	
	Речевое развитие		Подвижная игра « зайцы и волк».	
	Физическое развитие	Дикие животные: класс пресмыкающихся.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Игровая беседа с элементами и занятия
		Животные севера и жарких стран.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	
		Средства связи. Почта.	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	
Новый год! Игрушки.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.			
I	Социально-коммуникативное развитие		Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.	
	Речевое развитие		Подвижная игра « у медведя во бору»	
	Физическое развитие	Каникулы! Зима, Рождество в Санкт-Петербурге.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить упражнения в прыжках.	Интегративная деятельность

		Зимние забавы, игры.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Занятие. Рассказ.
		Зима в лесу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	
		Животные водоемов. Рыбки в аквариуме.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	
II	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.	
	Речевое развитие		Разучивание считалок	
	Физическое развитие	Растения как живые существа. Комнатные растения.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Занятие. Игровая беседа с элементами и движений
		Транспорт. Труд на транспорте.	Упражнять детей из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	
		День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
Зимующие птицы.		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.		
III	Социально-коммуникативное развитие		Формировать доброжелательное отношение друг к другу, действовать в команде	
	Речевое развитие		Подвижная игра «лошадки»	

	Физическое развитие	Перелетные птицы.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Игровая беседа с элементами движения. Занятие.
		Наши бабушки и мамы.	Упражнять детей в прыжках в длину с места; повторить ходьбу и бег враспынную.	
		Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в беге в медленном темпе до 1 мин., в чередовании с ходьбой.	
		Домашние питомцы.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	
IV	Социально-коммуникативное развитие		Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, нос, рот, уши).	
	Речевое развитие		Подвижная игра «птички и кошка»	
	Физическое развитие	Мои любимые книги.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Интегративная деятельность. Занятие.
		12 апреля – День Космонавтики. Покорение космоса.	Метание мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения с мячами.	
		Предметы вокруг нас.	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	
Земля наш общий дом.		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу.	Рассказ.	
V	Социально-коммуникативное развитие		Формировать представления о том, что утренний зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение.	
	Речевое развитие		Разучивание считалок,	

			потешек.	
	Физическое развитие	Цветущая весна.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Игровая беседа с элементами движения. Занятие.
		Моя страна. День Победы.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	
		Насекомые.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
		Моя страна. С Днем рождения, Санкт-Петербург!	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке.	
VI-VII-VII	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.	
	Речевое развитие		Считалки, заклички.	
	Физическое развитие		Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в прыжках; развивать ловкость при метании на дальность; прыжки через шнур справа и слева от него; прокатывание мячей друг другу; ползание под дугу; Прыжки в длину с места. Подвижные игры: Найди себе пару; Совушка; Кролики; Лошадки; Автомобили; Лиса и куры.	

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

области: "Физическое развитие"				
--------------------------------------	--	--	--	--

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX	Физ. развитие ребенка в д/саду	Индивидуальные беседы с родителями	Информация в группах
X	Посещение род.собраний по группам	Выступление на тему «Ребенок и физическая культура»	Выступление на тему «Ребенок и физическая культура»
XI	«Физ. воспитание – залог правильного эмоционального развития ребенка»	Беседы с родителями	Информация в род.уголках по группам.
XII	«Занимаются ли дома спортом»	Анкетирование	Информация в род.уголках по группам
I	Фото выставка « зимние виды спорта»	Беседы с родителями	Информация в род.уголках по группам.
II	«В здоровом теле, здоровый дух».	Открытые занятия для родителей	Информация в род.уголках по группам.
III	Спортивный инвентарь.	Вечера досугов с участием родителей	Помощь родителей в изготовлении спорт.инвентаря своими руками.
IV	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Вечера досугов с участием родителей	Информация в род.уголках по группам
V	«Чему научился ваш ребенок?»	Беседы с родителями	Информация в род.уголках по группам.
VI	Физическое и эмоциональное развитие ребенка во время отдыха	Индивидуальные беседы с родителями.	Информация в род.уголках по группам.
VII	«Что мы знаем о закаливании»	Анкетирование	Информация в род.уголках по группам.
VIII	Безопасность в летний период	Беседы с родителями	Информация в род.уголках по группам.

2.4. Содержание воспитательной работы с детьми

Задачи воспитательной работы

Целевые ориентиры рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с базовыми духовно-нравственными ценностями.

НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Ценности Родины и природы лежат в основе **патриотического направления** воспитания.
- Ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества лежат в основе **социального направления** воспитания.

- Ценность знания лежит в основе **познавательного направления** воспитания.
- Ценность здоровья лежит в основе **физического и оздоровительного направления** воспитания.
- Ценность труда лежит в основе **трудового направления** воспитания.
- Ценности культуры и красоты лежат в основе **этико-эстетического направления** воспитания.

ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направление воспитания: ПАТРИОТИЧЕСКОЕ	
Общие задачи по направлению	
1) Формирование любви к родному краю, родной природе, родному языку, культурному наследию своего народа. 2) Воспитание любви, уважения к своим национальным особенностям и чувства собственного достоинства как представителя своего народа. 3) Воспитание уважительного отношения к народу России в целом, своим соотечественникам и согражданам представителям всех народов России, к ровесникам, родителям, соседям, старшим, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности. 4) Воспитание любви к родной природе, природе своего края, России, понимания единства природы и людей и бережного ответственного отношения к родной природе.	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	1) Воспитание у ребенка любви к своей малой родине и к стране. 2) Формирование и поддержание чувства привязанности к родному дому, семье, близким людям. 3) Подготовка к будущей семейной жизни к роли матери и отца.
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<ul style="list-style-type: none"> • <i>ознакомление с историческим контекстом возникновения объекта культурного наследия родного города, спортивных традиций</i>
Направление воспитания: СОЦИАЛЬНОЕ	
Общие задачи по направлению	
1) Формирование у ребенка представлений о добре и зле, позитивного образа семьи с детьми, ознакомление с распределением ролей в семье, образами дружбы в фольклоре и детской литературе, примерами сотрудничества и взаимопомощи людей в различных видах деятельности (на материале истории России, ее героев), милосердия и заботы о слабых членах общества. Анализ поступков самих детей в группе в различных ситуациях. 2) Формирование навыков, необходимых для жизни в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила. 3) Развитие способности поставить себя на место другого как проявление личностной зрелости и преодоление детского эгоизма. 4) Формирование речевой культуры как способности воспринимать, транслировать и порождать тексты на родном языке; проявлять осознанное и творческое отношение к языку. 5) Формирование полоролевых позиций (нормы поведения, присущие девочкам и мальчикам).	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	1) Воспитание у ребенка уважения и принятия ценности семьи и общества. 2) Формирование способности и поощрение проявлений ребенком сочувствия и заботы, ответственности за свои действия и поведение, проявлений задатков чувства долга, нравственных поступков. 3) Формирование у ребенка уважения и принятия различий между людьми. 4) Способствование формированию у ребенка основ речевой культуры. 5) Формирование у ребенка дружелюбия и доброжелательности, искренности,

	<p>правдивости, умения слушать и слышать собеседника.</p> <p>6) Формирование у ребенка способности взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.</p> <p>7) Формирование между мальчиками и девочками дружественных отношений, основанных на нравственных нормах взаимоотношения полов.</p>
<p>Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>приобщение детей к участию в национальных подвижных играх;</i> ● <i>организация сотрудничества детей в соревнованиях, эстафетах.</i>
Направление воспитания: ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ	
<p>Общие задачи по направлению</p> <p>1) Развитие любознательности, формирование опыта познавательной инициативы.</p> <p>2) Формирование ценностного отношения к взрослому как источнику знаний.</p> <p>3) Приобщение ребенка к культурным способам познания (книги, интернет-источники, дискуссии и др.).</p>	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
<p>Инвариантные задачи</p>	<p>1) Формирование у ребенка любознательности, наблюдательности, потребности в самовыражении, в том числе творческом.</p> <p>2) Поощрение и поддержание у ребенка активности, самостоятельности, инициативы в различных видах деятельности и в самообслуживании.</p> <p>3) Способствовать формированию у ребенка первичной картины мира на основе традиционных ценностей российского общества.</p>
<p>Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>создание условий для изучения правил различных видов спорта в условиях своего ДОУ;</i> ● <i>использование в ОРУ предметов-заменителей, пособий из бросового материала..</i>
Направление воспитания: ФИЗИЧЕСКОЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ	
<p>Общие задачи по направлению</p> <p>1) Способствование закаливанию организма, повышению сопротивляемости к воздействию условий внешней среды; укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию рациональной осанки;</p> <p>2) Развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям, формирование представлений в области физической культуры, спорта, здоровья и безопасного образа жизни;</p> <p>3) Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).</p> <p>4) Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.</p>	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
<p>Инвариантные задачи</p>	<p>1) Формирование у ребенка основных навыков личной и общественной гигиены.</p> <p>2) Формирование и поддержание у ребенка стремления соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.</p> <p>3) Поддержание у детей желания помогать малышам безопасно вести себя в помещении и на прогулке, бережно относиться к ним</p>
<p>Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>приобщение детей к занятиям национальными видами спорта;</i> ● <i>понимание причин безопасного поведения в условиях спортивного зала.</i>
Направление воспитания: ТРУДОВОЕ	

Общие задачи по направлению	
1) Ознакомление с доступными детям видами труда взрослых и воспитание положительного отношения к их труду, познание явлений и свойств, связанных с преобразованием материалов и природной среды, которое является следствием трудовой деятельности взрослых и труда самих детей.	
2) Формирование навыков, необходимых для трудовой деятельности детей, воспитание навыков организации своей работы, формирование элементарных навыков планирования.	
3) Формирования трудового усилия (привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи).	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	1) Формирование понимания ценности труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда и результатам их деятельности. 2) Поощрение проявлений у ребенка трудолюбия при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>организация регулярных дежурств на физкультурных занятиях;</i> ● <i>воспитание уважительного отношения и интереса к профессии спортсменов, инструктора по физической культуре.</i>
Направление воспитания: ЭТИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ	
Общие задачи по направлению	
1) Воспитание у детей уважительного отношения к окружающим людям, к их делам, интересам, удобствами, результатам творчества других детей.	
2) Воспитание культуры общения ребенка с взрослыми и сверстниками: общительности, вежливости, предупредительности, сдержанности, умения вести себя в общественных местах.	
3) Воспитание культуры речи.	
4) Воспитание культуры деятельности.	
5) Формирование чувства прекрасного на основе восприятия художественного слова на русском и родном языке.	
6) Построение взаимосвязи художественно-творческой деятельности самих детей с воспитательной работой, через развитие восприятия, образных представлений, воображения и творчества.	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	1) Формирование у ребенка способности воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. 2) Формирование и поддержание у детей стремления к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности. 3) Формирование у ребенка основ художественно-эстетического вкуса. 4) Формирование у детей культуры поведения в соответствии со своим полом.
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>ознакомление с фольклорными формами речевок и хороводных игр;</i> ● <i>приобщение к спортивным играм;</i> ● <i>участие в спортивных мероприятиях ДОУ, района.</i>

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия по	Создание условий для	Разнообразные	Индивидуальная

физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Спортивные развлечения- « Кто быстрее?», « Зимние радости», « Мы растем сильными и здоровыми»	самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: во время прогулки; подвижные игры; физ.минутки.	формы двигательной рекреации: -физ.- оздоровительные мероприятия в режиме дня; -игры на воздухе; -физ. праздники; -дни здоровья; -беседы о здоровье в игровых ситуациях; -викторины и конкурсы на оздоровительную тематику.	работа с детьми группы направлена на развитие физических способностей детей по итогам мониторинга. Занятия проводятся индивидуально и по подгруппам. Состав подгрупп может меняться в течение года в зависимости от индивидуальных успехов каждого ребенка. Частота проведения индивидуальных занятий определяется возрастом и индивидуальными психофизическими особенностями детей, продолжительность индивидуальных занятий 5 - 10 минут.
--	---	---	---

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Младший дошкольный возраст (4-5 лет)	20 минут	3

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

- Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева. - М., 2005
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М., 2005.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. — М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. - Учитель, 2011

- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 4-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005.
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник, М., 2000.
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб: ООО Издательство «Детство пресс», 2011
- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2008.
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). –СПб, 2010.
- Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010
- М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

Приложение №1

СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ

Сроки	Возрастная группа			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ			
Октябрь	«Папа, мама , я спортивная семья»		Спартакиада «Сильные, смелые, ловкие, умелые»	
Ноябрь	День веселых подвижных игр	Эстафеты	Страна веселых мячей	Мы пожарные
Декабрь	Котята и щенята	Сильные и ловкие	Первобытные люди	Необитаемый остров
Январь	В гостях у Деда Мороза	Эстафета с обручами	ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА	
3 неделя января	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ Понедельник - Беседы о ценности здорового образа жизни Вторник – Игры-аттракционы Среда – Викторина «Знатоки спорта» Четверг - День спортивных игр Пятница - Спортивный праздник «Папа, Мама, Я — спортивная семья»			
Февраль	Зимние забавы	Путешествие на остров сокровищ	ПАПА И Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ	
Март	ДЕНЬ РУССКИХ НАРОДНЫХ ИГР		Преодолей себя	Спящая красавица
Апрель	Быстрые, ловкие, смелые	В мире сказок и приключений	Веселые старты	Русские богатыри
Май	Гуси-лебеди	В гости к солнышку	межгрупповая «Большая эстафета»	
Июнь	Мини-олимпиада «Летнее путешествие в Спортландию»			