



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
№5 «ОДУВАНЧИК»

средне-старшего дошкольного возраста (4-6 лет)

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

(тяжелыми нарушениями речи и 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		5
2.1.	Комплексно-тематическое планирование Содержание образовательной и воспитательной работы с детьми	5
2.2.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования	11
2.3.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	11
2.4.	Содержание воспитательной работы с детьми Задачи воспитательной работы	14
Глава 3. Организационный раздел		15
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности	15
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	15
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	16
Приложение №1 Спортивные развлечения и праздники		16

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре средне-старшей группы компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста (от 4 до 6 лет) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (ФАОП ДО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья тяжелыми нарушениями речи (ТНР),

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 средне-старшего дошкольного возраста (4-6 лет) с тяжелыми нарушениями речи (общее недоразвитие речи, 2-3 уровень речевого развития) и для детей средне-старшего дошкольного возраста (4-6 лет) с задержкой психического развития, включает Программу воспитания, которая является компонентом ФООП ДО, определяет содержание и организацию образовательного и воспитательного процесса группы и разработана на основе:

- Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи 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 ТНР)
- 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;
- « Уроки царицы Экономики»
- Долгосрочного проекта «Конная 32» педагогического коллектива ДОУ; «Овсянниковский сад. Русские народные игры»
- Долгосрочного проекта по нравственно-патриотическому воспитанию «Учимся любить Россию», «Люби и знай Родной свой край»
- Долгосрочного проекта по социально-коммуникативному развитию по ОБЖ и ЗОЖ «Будь здоров»
- 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 тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 58 Центрального района Санкт–Петербурга и Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ОВЗ (задержкой психического развития) ГБДОУ детский сад № 58 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга
Задачи	-охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанников; -создание атмосферы эмоционального комфорта, условий для самовыражения и саморазвития; -обеспечение познавательного-речевого, социального, художественно-эстетического и физического развития детей; -осуществление необходимой коррекции недостатков в

	<p>физическом и психическом развитии воспитанников;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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;
<p>1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> -соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; -сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики); -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><i>Отклонения в психофизическом развитии и общая соматическая ослабленность.</i></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</p>

	развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом последствий.
1.5. Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	<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; - Прodeвает 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	
4 - 5	5 - 6
<u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, способствуя <u>техническому выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.	<u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности</u> , развивая умения <u>осознанно</u> , технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.
<u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость, 	<u>Развивать</u> психофизические качества, <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость.
<u>Воспитывать</u> <ul style="list-style-type: none"> – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. 	<u>Воспитывать</u> <ul style="list-style-type: none"> – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде.
	<u>Воспитывать</u> <ul style="list-style-type: none"> – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.
<u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к <ul style="list-style-type: none"> – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта. 	<u>Продолжать развивать</u> интерес к <ul style="list-style-type: none"> – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.
<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, <ul style="list-style-type: none"> – <u>формировать правильную осанку,</u> 	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, <ul style="list-style-type: none"> – <u>формировать правильную осанку,</u>

– <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	– <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.
<u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.
	<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.
II. Содержание образовательной деятельности.	
4 - 5	5 - 6
Педагог <u>формирует и закрепляет</u> : – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u> : – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу.
<u>Помогает</u> : – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,	<u>Поощряет стремление выполнять упражнения</u> технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.
Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> : – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	<u>Закрепляет умение осуществлять</u> – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений ; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми;
<u>Поддерживает стремление соблюдать правила</u> в подвижной игре; <u>поощряет проявление целеустремленности и упорства</u> в достижении цели, стремление к творчеству.	<u>Создает условия для</u> – освоения элементов спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
<u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,	<u>Организует</u> для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой
<u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности	<u>Способствует формированию навыков безопасного поведения</u> в двигательной деятельности.
Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.
<u>Формирует и закрепляет</u> 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	
4-5	5-6

– прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	– прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); – прокатывание набивного мяча;
– подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;
– бросание и ловля мяча в паре; – бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; – бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- <i>бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;</i> <i>-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;**</i>
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;
перебрасывание мяча друг другу в кругу;	–перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
перебрасывание мяча через сетку;	–перебрасывание мяча через сетку
	ведение мяча 5 - 6 м;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	-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.
3.1.2. Ползание, лазанье	
4-5	5-6
ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-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 наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;
ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;
влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет	вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,
-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
	-лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);
3.1.3. Ходьба	
4-5	5-6
ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

изменением темпа движения	
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- 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 - 4 м;
- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- 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	
4-5	5-6
- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки; - бег, оббегая предметы	- бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы; - бег между расставленными предметами;
- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; - бег мелким шагом; - бег на носках; - бег в чередовании с ходьбой; - бег враспынную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; - бег мелким шагом и широким шагом; - бег на носках; - бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; - пробегание на скорость 20 м;
- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	- бег под вращающейся скакалкой;
3.1.5. Прыжки	
4-5	5-6
- прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп;	- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - подпрыгивание с ноги на ногу,
подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)	- 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 со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в

	обозначенное место;
	- прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;	- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- 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.
3.1.6. Упражнения в равновесии	
4-5	5-6
ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	
ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;
ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***
ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-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;
	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".
3.2. Общеразвивающие упражнения	
3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	
4-5	5-6
- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)
- 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 ;	
сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком вперед и сзади себя
сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	
-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	повороты головы вправо и влево, наклоны головы*
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:	
4-5	5-6

- 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, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево
повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя	
сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднятие ног из исходного положения лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:	
4-5	5-6
поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;
выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**
махи ногами;	
захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место
3.3. Ритмическая гимнастика	
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,	
4-5	5-6
- разученные на музыкальном занятии?????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- 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.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения	
4-5	5-6
ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах
на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- 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,
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног	
- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	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.
3.3.3. Строевые упражнения	
4-5	5-6
Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	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.
Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.
Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.
4. Подвижные игры	
4-5	5-6
Педагог продолжает:	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать

<p>- закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, - развивает пространственную ориентировку, - самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p>	<p>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</p>
<p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>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 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>
<p>5. Спортивные игры</p>	
<p>4-5</p>	<p>5-6</p>
	<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>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 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>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>
<p>6. Спортивные упражнения</p>	
<p>4-5</p>	<p>5-6</p>
<p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>	<p>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>
<p>6.1. Катание на санках</p>	
<p>4-5</p>	<p>5-6</p>
<p>подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг</p>	<p>по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки</p>

друга.	
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:	
4-5	5-6
Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
6.4. Плавание	
4-5	5-6
Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.	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.
5. Формирование основ здорового образа жизни	
4-5	5-6
Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<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>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<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 спортивной инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.
<u>Формирует первичные представления</u> об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья
8. Активный отдых*	
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	
4-5	5-6
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	
4-5	5-6
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе	
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания
8.3. Физкультурные праздники	
4-5	5-6
Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.	

Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.
8.4. Дни здоровья	
4-5	5-6
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал	
В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия 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 остановки.

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.)
Первый период	Социально-коммуникативное развитие		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «мышеловка» Считалка «Апельсин».	
	Физическое развитие	СЕНТЯБРЬ “Начало осени.” “Цветы осенью” “Деревья и кустарники осенью” “Грибы”	<i>1. Построения и перестроения:</i> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. <i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), ходьба по кругу. - Движения под музыку, движения с	сюжетно-игровые, тематические,

		<p>ОКТЯБРЬ</p> <p>“Наш детский сад”</p> <p>“Овощи-фрукты”</p> <p>“Игрушки”</p> <p>“ Ягоды”</p> <p>“ Середина осени”</p> <p>НОЯБРЬ:</p> <p>“ Посуда”</p> <p>“Мебель”</p> <p>“Поздняя осень”</p> <p>“Домашние птицы”</p>	<p>прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.</p> <p><i>3. Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между цилиндрами и пр. - Бег на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом (со страховкой). <p><i>4. Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в длину с места, в высоту с места, на мячах и игрушках-прыгунах, на детском каркасном пружинном батуте и др. <p><i>5. Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывать мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу. - Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. - Метание мяча малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). <p><i>6. Ползание и лазанье:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение ползанья на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, с поворотом кругом. - Совершенствование навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками и т. п. В играх в сухом бассейне закрепление умения детей ползать по шарикам. - Совершенствование навыка лазать по лестнице-стремянке (со страховкой или минимальной поддержкой). <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Включение упражнений на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированных в младшем дошкольном возрасте. 	<p>классически е,</p> <p>тренирующи е,</p> <p>на тренажера х,</p> <p>на улице,</p>
--	--	--	---	--

Второй период	Социально-коммуникативное развитие		Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дых. упр-е «Ветер»	
	Физическое развитие	<p>ДЕКАБРЬ:</p> <p>Домашние животные.</p> <p>Дикие животные.</p> <p>Зимние забавы.</p> <p>Новый Год.</p> <p>ЯНВАРЬ:</p> <p>Каникулы</p> <p>Наземный транспорт</p> <p>Одежда</p> <p>Головные уборы</p> <p>Зимующие птицы</p> <p>ФЕВРАЛЬ:</p> <p>Зима.</p> <p>Обувь.</p> <p>Февраль-последний месяц зимы.</p> <p>День защитника Отечества.</p> <p>Зима.</p> <p>Величина предметов.</p>	<p><i>1. Построения и перестроения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. - Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. <p><i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба на пятках, в полуприседе. - Перешагивание через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, «Змейке», с утяжелителями в руках (в руке). - Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения. - Ходьба по кругу (хороводные игры). - Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков. <p><i>3. Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями; - на носках; - в медленном и среднем темпе; - по дорожке, приподнятой над полом. <p><i>4. Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; - с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами; с высоты 25 см; - через два-три предмета высотой 5—10 см; 	

			<ul style="list-style-type: none"> - в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места; - на каркасном пружинном батуте; - игры на мячах-хопах (фитбол). <p><i>5. Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу. - Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. - Отбивание мяча от пола (два-три раза подряд); метание мяча малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). - Игровые упражнения набивными мячами, с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием. <p><i>6. Ползание и лазанье:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. - Совершенствование усвоенных детьми навыков: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей и т. п. - Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). - Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврик со следочками и подобных ему. - Стимулирование желания детей самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.). - Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице. <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, 	
--	--	--	---	--

			сформированные на первом этапе обучения.	
Третий период	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками	
	Речевое развитие		Подвижная игра «Затейники» Разучивание потешек.	
	Физическое развитие	<p>МАРТ:</p> <p>Март-первый месяц весны. Международный женский день.</p> <p>Весна.</p> <p>Возвращение перелетных птиц.</p> <p>Каникулы.</p> <p>АПРЕЛЬ:</p> <p>Насекомые.</p> <p>Мой дом.</p> <p>Мой город.</p> <p>Семья.</p> <p>МАЙ:</p> <p>День Победы.</p> <p>Как выращивают хлеб.</p> <p>Комнатные растения.</p> <p>Диагностика.</p>	<p><i>1. Построения и перестроения</i></p> <p>- построение в шеренгу по росту и перестраивание в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое.</p> <p>- Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте.</p> <p><i>2. Ходьба и упражнения в равновесии.</i></p> <p>- Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами, ходьба с заданиями.</p> <p>- Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, по «Змейке», с утяжелителями в руках (в руке).</p> <p>- Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала (с изменением темпа движения — быстро, медленно).</p> <p>- Хороводные игры для формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу.</p> <p>- Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.</p> <p><i>3. Бег:</i></p> <p>- в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. п.;</p> <p>- в медленном и среднем темпе;</p> <p>- на носках.</p> <p>- бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа).</p> <p>- обучение разнообразным видам бега со сменой ведущего, челночному бегу (по ориентирам или за взрослым).</p>	

			<p><i>4. Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; - с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево); - с высоты 25 см; - через два-три предмета высотой 5—10 см; - в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места; - на батутах и др. - игры на мячах-хопах (фитбол). <p><i>5. Катание, бросание, ловля округлых предметов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх, отбивать мяч от пола (четыре-пять раз подряд). - Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 ж). - Игровые упражнения с набивными мячами. <p><i>6. Ползание и лазанье</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезать по скамейку. - Подползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврик со следочками и подобных ему. - Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице. <p><i>7. Подготовка к спортивным играм</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - В играх и упражнениях закрепление навыков бега, прыжков, 	
--	--	--	---	--

			ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве.	
Четвертый период	Физическое развитие		<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями; - на носках; - в медленном и среднем темпе; - по дорожке, приподнятой над полом. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах <p><i>Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу. - Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. - Отбивание мяча от пола (два-три раза подряд); метание мяча малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). - Игровые упражнения набивными мячами. <p><i>Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, ходьба по кругу. 	

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

Объект	Формы	и	Периодичность	Длительность	Сроки
--------	-------	---	---------------	--------------	-------

педагогической диагностики (мониторинга)	методы педагогической диагностики	проведения педагогической диагностики	проведения педагогической диагностики	проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

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.

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.

	<p>4) Способствование формированию у ребенка основ речевой культуры.</p> <p>5) Формирование у ребенка дружелюбия и доброжелательности, искренности, 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>
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<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	
Общие задачи по направлению	
<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)	
Инвариантные задачи	<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>
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<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	
Общие задачи по направлению	
<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)	
Инвариантные задачи	<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>
Вариативные задачи, в которых отражается специфика города, ДОУ, группы	<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	
<p>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.</p> <p>2) Формирование навыков, необходимых для трудовой деятельности детей, воспитание навыков организации своей работы, формирование элементарных навыков планирования.</p> <p>3) Формирования трудового усилия (привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи).</p>	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	<p>1) Формирование понимания ценности труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда и результатам их деятельности.</p> <p>2) Поощрение проявлений у ребенка трудолюбия при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.</p>
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	
<p>1) Воспитание у детей уважительного отношения к окружающим людям, к их делам, интересам, удобствами, результатам творчества других детей.</p> <p>2) Воспитание культуры общения ребенка с взрослыми и сверстниками: общительности, вежливости, предупредительности, сдержанности, умения вести себя в общественных местах.</p> <p>3) Воспитание культуры речи.</p> <p>4) Воспитание культуры деятельности.</p> <p>5) Формирование чувства прекрасного на основе восприятия художественного слова на русском и родном языке.</p> <p>6) Построение взаимосвязи художественно-творческой деятельности самих детей с воспитательной работой, через развитие восприятия, образных представлений, воображения и творчества.</p>	
Дошкольный возраст (до 8 лет)	
Инвариантные задачи	<p>1) Формирование у ребенка способности воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве.</p> <p>2) Формирование и поддержание у детей стремления к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.</p> <p>3) Формирование у ребенка основ художественно-эстетического вкуса.</p> <p>4) Формирование у детей культуры поведения в соответствии со своим полом.</p>
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

<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Спортивные развлечения- « Кто быстрее?», « Зимние радости», « Мы растем сильными и здоровыми»</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: во время прогулки; подвижные игры; физ.минутки.</p>	<p>Разнообразные 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.</p>	<p>Индивидуальная 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.</p>
--	---	--	---

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 <i>в неделю</i>
Старший возраст	25 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 5-7 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»	

