

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию и молодёжной политике администрации

г.Моршанск

РАССМОТРЕНО

Протокол методического объединения М/О
№ 1 от 30.08.2024г.
председатель М/О
Сидорова Н.В

СОГЛАСОВАНО

Педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 82
от 30.08.2024г.
директор:
Е.Н.Банина

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

(для детей возраста от 5 до 7 лет)

Инструктор по физической культуре:
Решетникова А.А

Моршанск 2024

Содержание:

Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....стр. 3
2. Цели и задачи реализации Программы.....стр. 6
3. Принципы и подходы к формированию Программы.....стр. 7
4. Связь с другими образовательными областями.....стр. 9
5. Возрастные особенности развития детей.....стр. 10
6. Целевые ориентиры.....стр. 11

Содержательный раздел

1. Образовательная область «Физическое развитие».....стр.12
2. Содержание психолого – педагогической работы в группе от 1 до 2 лет.....стр.13
3. Календарно – тематическое планирование.....стр.15
4. Содержание психолого – педагогической работы в группе от 2 до 3 летстр. 18
5. Календарно – тематическое планированиестр.20
6. Описание форм, методов, способов реализации Программы..... стр. 40

Организационный раздел

1. Организация режима пребывания детей.....стр.44
2. Модель физкультурно – оздоровительной деятельности.....стр.45
3. Создание условий для физического развития.....стр.46
3. Условия организации предметно - развивающей среды для физического развития.....стр. 47
4. Материально - техническое обеспечение программы.....стр.47
5. Учебно - методический комплект.....стр. 49
6. Приложение.....стр.50

Целевой раздел Пояснительная записка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

- Разработка программы осуществлена в соответствии с Законом РФ от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования, рассмотренной на заседании Педагогического Совета (протокол № 3 от 30.12.2016 г.), рассмотренной и рекомендованной к утверждению на заседании Управляющего Совета (протокол № 9 от 27.12.2016г.). утверждённой приказом № 270 от 31.12.2016г.

Программа:

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

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

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

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Цели и задачи реализации Программы

Рабочая Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО)

Ведущие **цели Программы** — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Для достижения целей Программы поставлены следующие задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и

целенаправленной поддержке различных форм детской активности и инициативы, чтобы сделать счастливым детство каждого ребенка.

Принципы и подходы к формированию Программы

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

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Рабочая Программа построена на основе

Программы «От рождения до школы»:

- 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 реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с образовательными задачами дошкольного возраста, в ходе 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;

· строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Отличительные особенности Программы

- Направленность на развитие личности ребёнка
- Патриотическая направленность.
- Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей.
- Направленность на дальнейшее образование.
- Направленность на сохранение и укрепление здоровья
- Направленность на учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Возрастные категории: дошкольники 1-2 лет

Сроки реализации программы: один год.

Связь с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Соц. коммуникативная»);

- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Соц. коммуникативная»);

- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Соц. Ком.»);

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Развитие речи»);

- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Развитие речи»);

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественно-эстетическое развитие»);

- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие»)

Возрастные особенности развития детей

Первая группа раннего возраста
(от 1 года до 3 лет)

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Целевые ориентиры освоения программы:

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

Младший дошкольный возраст

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Содержательный раздел

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Ранняя группа

(от 1 года до 2 лет)

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Цель реализуется через поставленные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей
- приучать действовать по показу взрослого
- побуждать к совместной двигательной деятельности
- поощрять двигательное творчество
- формировать умение выполнять игровые упражнения сообща
- побуждать к взаимодействию в играх (хороводных, подвижных)

Особенности организации и проведения занятий по физической культуре для детей раннего возраста:

Освоение основных движений чередуется с игровыми упражнениями, что обеспечивает смену активных движений с кратковременным отдыхом. Общеразвивающие упражнения в данной возрастной группе используются мало. Специальные упражнения с обручем, гимнастической палкой малыши выполняют одновременно с воспитателем. Каждое занятие включает упражнения для всех групп крупных мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо системно чередовать. На занятиях нет прямого обучения, а лишь только расширение двигательного опыта, усвоение движений, которое идёт за счет передачи опыта от взрослого к малышу. Одно и то же занятие проводится дважды: т.к. маленькие дети обладают кратковременной памятью и запоминание происходит за счёт многократного повторения и раскрывается только в знакомой обстановке.

На занятиях используются безопасные физкультурные пособия и атрибуты: доска гимнастическая, наклонная доска, мостики, гимнастическая скамейка 200x35x15, деревянные дуги В=50 и 60 см., длинная гимнастическая палка, мягкие модули, ребристые доски, кубики, флажки, разные мячи, ленты, погремушки, кольца и т.д.

В этом возрасте вместо подвижных игр используются игровые упражнения, т.к. они не имеют правил, а лишь помогают малышу постепенно переходить от индивидуальных действий к совместным, приучают детей выполнять движения по показу взрослого. Целесообразно активно использовать песенки, потешки, музыкальное сопровождение («как мышки», «птички», «паровозик» и т.д.).

Физкультурные занятия начинаются после периода адаптации — с октября месяца.

СЕНТЯБРЬ. Период АДАПТАЦИИ.

В период адаптации руководитель по физической культуре приходит в группу на некоторое время, наблюдает за малышами, индивидуально вступает в контакт с ними, приучая их к себе.

Знакомство происходит с помощью игрушки, воздушного шарика, песенки и т.д. играть только с теми детьми, которые проявили интерес и откликнулись на игру. Остальные малыши могут наблюдать. Заставлять и навязывать какие-либо действия категорически недопустимо!

Постепенно руководитель по ФВ приносит в группу и крупные атрибуты и пособия: скамейку, воротца-дуги, ребристые доски и т.д. и предлагает малышам - пройти, проползти и т.д. начиная с октября педагог начинает проводить занятия подгруппами с контактными детьми, постепенно вовлекая всех малышей.

Подвижные игры

«Залезь в коробку», «Заводные игрушки», «Прыжки и скачки», «Залезь и слезь», «Подойди ко мне», «Рыбалка ложкой», «Мишка косолапый», «Догони мяч», «Игра в прятки».

Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема	Программные задачи	Дополнительное методическое обеспечение	Дата по плану	Дата по факту
1	«В гостях у деток!»	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции	Карпухина Н.А. «Конспекты занятий», стр.215		
2	«Наши ножки ходят по дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	То же, стр.216		
3	«Серенькая кошечка!»	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость	То же, стр.217		
4	«Вышла курочка гулять!»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык	То же, стр.219		
5	«Зайка серенький сидит!»	Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную	То же, стр.221		

		активность			
6	«Пушистые котята!»	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость	То же, стр.223		
7	«Мы – Петрушки!»	Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность	То же, стр.225		
8	«Мишка по лесу гулял!»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность	То же, стр.226		
9	«Мишка по лесу гулял!»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность	То же, стр.226		
10	«Белочка на веточках!»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность	То же, стр.229		

11	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки!»	Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве	То же, стр. 230		
12	«Мой веселый звонкий мяч!»	Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу	То же, стр. 231		
13	«В гости к бабушке!»	Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	То же, стр.232		
14	«Сорока, сорока, где была? Далеко!»	Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве	То же, стр.234		
15	«Мишка косолапый!»	Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	То же, стр. 235		
16	«К нам пришла собачка!»	Повторить ходьбу по ребристой дорожке, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер	То же, стр.236		

Первая младшая группа (2-3 года)

Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ползать, лазать, действовать мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить). Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием.

Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

Основные движения

Ходьба за воспитателем подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и, наоборот, с изменением направления, врассыпную, по ориентиру, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, в разных направлениях (не наталкиваясь), друг за другом, за воспитателем в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 с. (непрерывно), с изменением темпа.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), переползание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из - за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка с расстояния 1 -1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Бросание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 5-10 см от поднятой руки ребенка.

Упражнения в равновесии. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 25-30 см). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, стесанной поверхности бревна (ширина 25-20 см), по гимнастической скамейке на четвереньках, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.

Строевые упражнения. Построение (с помощью воспитателя) в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Упражнения для туловища. Поворачиваться вправо-влево, наклоняться вперед и в стороны.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Упражнения для ног. Приседать.

Подвижные игры

«Догони мяч», «В гости к куклам», «Бегите ко мне», «Через ручеек», «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль», «Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «Птички в гнездышках», «Мой веселый звонкий мяч».

Календарно – тематическое планирование

Сентябрь

№ п\п	Тема	Программные задачи	Дополнительное методическое обеспечение	Дата проведения	
				По плану	По факту
1 неделя	Занятие №1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) .	Лайзана С. Я. «Физическая культура для малышей» Стр. 73		
	Занятие №2	1. Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать умение ползать	То же, Стр.73		
2 неделя	Занятие (на воздухе) Занятие №3	ОРУ из занятия №1 Учить ходить по дорожке 35-30 см.(между двух длинных веревок) Подвижная игра «Бегите ко мне» (стр.25) 1. Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу	То же, Стр. 75		

	Занятие №4	1 . Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении	То же, Стр.76		
	Занятие (на воздухе)	ОРУ с занятия №2 -2. учить держаться за обруч, присесть и выпрямиться -4. бросать мяч двумя руками вперед. Подвижная игра: «Принеси мяч» (стр.27)			
3 неделя	Занятие № 5 (повтор)	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) .	То же, Стр. 73		
	Занятие № 6 (повтор)	Учить ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал; развивать умение ползать	То же, Стр. 74		
4 неделя	Занятие (на воздухе) (повтор)	ОРУ из занятия №1 Учить ходить по дорожке 35-30 см.(между двух длинных веревок) Подвижная игра «Бегите ко мне» (стр.25)			
	Занятие № 7 (повтор)	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать	То же, Стр. 73		

		бегать в разных направлениях, не мешая друг другу			
	Занятие № 8 (повтор)	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; развивать умение бегать в определенном направлении	То же, Стр. 76		
	Занятие (на воздухе) повтор	ОРУ с занятия №2 -2. учить держаться за обруч, присесть и выпрямиться -4. бросать мяч двумя руками вперед. Подвижная игра: «Принеси мяч» (стр.27)			
1 неделя	ОКТАБРЬ Занятие № 1	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	То же, Стр. 77		
	Занятие №2	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивать ориентировку в пространстве. упражнять в катании мяча, действии по сигналу.	То же, Стр.77		
	Занятие (на	ОРУ с зан. №1 Подвижная игра «Догоните мяч» см.стр.71			

2недел я	воздухе) Занятие №3	Учить детей бросать в горизонтальную цель; прыгать вперед на двух ногах с места; совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	То же, Стр. 78		
	Занятие №4	Учить ходить по гимнастической скамейке, познакомить с броском мяча из за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	То же, Стр. 79		
	Занятие (на воздухе)	Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» - приучать бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Повтор 2 раза п/и «Береги предмет» - учить детей действовать по сигналу быстро, развивать ловкость. Повтор 2 раза	См. Е.А. Тимофеева стр. 34 См. Е.А. Тимофеева стр. 50		
3недел я	Занятие №5	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	То же, Стр. 80		

	Занятие №6	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	То же, Стр. 82		
	Занятие (на воздухе)	Игровое упражнение «Догони мяч» - учить детей ходить и бегать в определённом направлении. п/и «Самолеты» - приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.	См. Е.А. Тимофеева стр.55 См. Е.А. Тимофеева стр. 36		
4 неделя	Занятие № 7	Учить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	То же, Стр. 83		
	Занятие №8	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	То же, Стр. 83		
	Занятие (на воздухе)	ОРУ. с зан.№7 Подвижная игра «Пузырь» - научить детей становиться в круг.			

Н О Я Б Р Ь

1 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу, бег за воспитателем. Подвижная игра «Пройди через ручеек» Задача: развивать чувство равновесия , ловкость глазомер			
	Занятие №1	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, подвижная игра «Догони меня»	То же, Стр. 84		
	Занятие №2	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках , переступать через препятствия , катать мяч, учить ходить на носочках. Подвижная игра «Догоните мяч»	То же, Стр. 85		
2 неделя	Занятие на (воздухе)	Основные: ходьба в разных направлениях, бросать мяч вдаль правой и левой рукой. подвижная игра «Кто тише» Задача: упражнять в ходьбе на носочках в указанное направление			
	Занятие №3	Ходить в разных направлениях , не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мяч вдаль. Подвижная игра «Догони мяч»	То же, Стр. 86		
	Занятие №4	Развивать умение организовано перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, прыжки в длину. Подвижная игра «Догоните меня»	То же, Стр. 87		
		Основные: ходьба по кругу взявшись за руки, бег стайкой.			

3 неделя	Занятие (на воздухе)	Подвижная игра: «Где звенит» Задача: развивать внимание и ориентировку в пространстве.			
	Занятие №5	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Подвижная игра: «Солнышко и дождик»	То же, Стр. 88		
	Занятие №6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мяч по дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимн.скамейке. Подвижная игра: «Солнышко и дождик»	То же, Стр. 89		
4 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные : ходить и бегать за педагогом, стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении. Подвижная игра: «Самолеты» задача: учить бегать не наталкиваться друг на друга.			
	Занятие №7	Учить прыгать в длину с места упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль»	То же, Стр. 90		
	Занятие № 8	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах в ползании на четвереньках в подлазании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль».	То же, Стр. 91		

Д Е К А Б Р Ъ

1 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба друг за другом, бег в рассыпную. Подвижная игра: «Птички в гнездышках» Задачи: учить бегать в разных направлениях и возвращаться только по сигналу.			
	Занятие № 1	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание. п/и «Поезд»	То же, Стр. 91		
	Занятие № 2	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч , быть внимательным. п/и. «Поезд»	То же, Стр. 92		
2 неделя	Занятие (на воздухе)	Основное: ходьба по кругу, не наталкиваясь друг на друга, бег с изменением направления. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» Задачи: учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.			
	Занятие № 3	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. п/и. «Самолеты»	То же, Стр. 94		
	Занятие № 4	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать	То же, Стр. 95		

		чувство равновесия. П/и «Самолеты»			
3 неделя	Занятие (на воздухе)	Основное: ходьба в рассыпную с выполнением разных заданий, бег, ходьба. Подвижная игра: «Лохматый пес» задача: приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.			
	Занятие № 5	Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места. п/и. «Пузырь»	То же, Стр. 96		
	Занятие № 6	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из за головы выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. п/и «Пузырь»	То же, Стр. 97		
4 неделя	Занятие (на воздухе)	Основное: бегать в разных направлениях, реагировать на сигнал воспитателя, ходьба друг за другом. Подвижная игра: «Жуки» задача: учить бегать в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательным.			
	Занятие № 7	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений. п/и «Птички в гнездышках»	То же, Стр. 97		
	Занятие № 8	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. п/и «птички в	То же, Стр. 98		

		гнездышках»			
--	--	-------------	--	--	--

Я Н В А Р Ь

1 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу, бег за воспитателем. Подвижная игра «Пройди через ручеек» Задача: развивать чувство равновесия, ловкость глазомер			
	Занятие №1	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Под.игра: «Догони мяч»	То же, Стр. 99		
	Занятие №2	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений. Под.игра: «Догони мяч»	То же, Стр. 100		
2 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба в разных направлениях, бросать мяч вдаль правой и левой рукой. подвижная игра «Кто тише» Задача: упражнять в ходьбе на носочках в указанное направление			
	Занятие №3	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой. подвижная игра: «Воробышки и	То же, Стр. 101		

		автомобиль»			
	Занятие №4	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку, закреплять умение ходьбы по гимн. скамейке. Подвижная игра: «Воробышки и автомобиль».	То же, Стр. 102		
3 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу взявшись за руки, бег стайкой. Подвижная игра: «Где звенит» Задача: развивать внимание и ориентировку в пространстве.			
	Занятие №5	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить чтобы дети были внимательны. Подвижная игра: «Птички в гнездышках»	То же, Стр. 103		
	Занятие №6	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умение ориентироваться в пространстве. Подвижная игра: «Птички в гнездышках»	То же, Стр. 104		
4 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные : ходить и бегать за педагогом, стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении. Подвижная игра: «Самолеты» задача: учить бегать не наталкиваться друг на друга.			
	Занятие №7	Учить прыгать в длину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке в ползании и подлезании способствовать развитию чувства равновесия, ориентировку и в пространстве. Подвижная игра: «Жуки»	То же, Стр. 105		

	Занятие №8	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал учить дружно действовать в коллективе. Подвижная игра: «Жуки»	То же, Стр. 107		
--	------------	--	-----------------	--	--

Ф Е В Р А Л Ь

1 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба друг за другом, бег в рассыпную. п/и « Лохматый пес» - приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал			
	Занятие №1	Учить катать мяч в цель, совершенствовать вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал. п\и «Воробышки и автомобиль»	То же, Стр. 108		
	Занятие №2	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу. п\и «Воробышки и автомобиль»	То же, Стр. 109		
2 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу, бег за воспитателем. п/и «Курочка – хохлатка» - упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.			
	Занятие №3	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. п/и «Кошка и мышки»	То же, Стр. 109		
	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической	То же, Стр.		

		скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию содержательности, ловкости и умению дружно играть. п\и «Кот и мыши»	110		
3 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу взявшись за руки, бег стайкой.п\и «Жуки» - учить бегать в рассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательным			
	Занятие №5	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал. п\и «Догоните меня»	То же, Стр. 111		
	Занятие №6	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. П\и «Догоните меня»	То же, Стр. 112		
4 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные : ходить и бегать за педагогом, стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении. п\и «Мой веселый звонкий мяч» - приучать детей подпрыгивать на 2 ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда произнесено последнее слово.			
	Занятие №7	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. п\и «Поезд»	То же, Стр. 113		
	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической	То же, Стр.		

		скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал. п/и «Поезд»	114		
--	--	--	-----	--	--

М А Р Т

1 неделя	Занятие (на воздухе)	ходьба по кругу, не наталкиваясь друг на друга, бег с изменением направление. п/и «Целься вернее» - упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер» ловкость и координацию движений.			
	Занятие №1	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.п/и «Кошка и мышка»	То же, Стр. 114		
	Занятие №2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами. п/и «Кошка и мышка»	То же, Стр. 115		
2 неделя	Занятие (на воздухе)	бегать в разных направлениях, реагировать на сигнал воспитателя, ходьба друг за другом.п/и «Зайка беленький сидит» - приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.			

	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости. п\и «Пузырь»	То же, Стр. 116		
	Занятие №4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становится в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия. п\и «Пузырь»	То же, Стр. 117		
3 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба в разных направлениях, бросать мяч вдаль правой и левой рукой. п\и «Зайка серый умывается» - приучат детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием.			
	Занятие №5	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений. п\и «Солнышко и дождик»	То же, Стр. 118		
	Занятие №6	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть. п\и «Солнышко и дождик»	То же, Стр. 119		
4 неделя	Занятие (на воздухе)	Основные: ходьба по кругу взявшись за руки, бег стайкой. п\и «Обезьяны» - развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве.			
	Занятие №7	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. п\и «Мой веселый звонкий мяч»	То же, Стр. 119		

	Занятие №8	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель,. Повторить ходьбу на четвереньках. п\и «Мой веселый звонкий мяч»	То же, Стр. 120		
--	------------	---	-----------------	--	--

А П Р Е Л Ъ

1 неделя	Занятие (на воздухе)	Ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой. п/и «Бегите ко мне»	Стр.43		
	Занятие №1	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч. п/и «Пузырь»	Стр.130		
	Занятие № 2	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал. п/и «Пузырь»	Стр.131		
2 неделя	Занятие на воздухе	Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, в подлезании под ворота. п/и «Догоните меня»	Стр.43		
	Занятие №3	Совершенствовать метание вдаль из за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. п/и «Воробышки и автомобиль»	Стр.133		

	Занятие №4	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. п/и «Воробышки и авомобиль»	Стр.133		
3 неделя	Занятие на воздухе	Ходить высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой. п/и «Самолеты»	Стр.43		
	Занятие №5	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. п/и «Солнышко и дождик»	Стр.134		
	Занятие №6	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить мяч. п/и «Солнышко и дождик»	Стр.135		
4 неделя	Занятие на воздухе	Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, в подлезании под воротики. п/и «Лохматый пес»	Стр.43		
	Занятие №7	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. п/и «Птички в гнздышках»	Стр.136		
	Занятие №8	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении способствовать развитию чувства равновесия и	Стр.137		

		ориентировке в пространстве. п/и «Птички в гнездышках»			
--	--	--	--	--	--

М А Й

1 неделя	Занятие на воздухе	Повторить бросание вдаль мяча двумя руками , упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание через скамейку. п/и «Догони мяч»	стр.44		
	Занятие №1	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности. п/и» «Пузырь»	Стр.138		
	Занятие №2	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости. п/и «Пузырь»	Стр.139		
2 неделя	Занятие на воздухе	Упражнять в ходьбе со сменой направления , повторить бросание в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. п/и «»Кошка и мышка»	Стр. 45		
	Занятие №3	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. п/и «Солнышко и дождик»	Стр.140		
	Занятие №4	Совершенствовать прыжок в длину с места,	Стр.141		

		упражнять в умении бросать вдаль из за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений. п/и «Солнышко и дождик»			
3 неделя	Занятие на воздухе	Повторить бросание вдаль мяча двумя руками , упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание через скамейку. п/и «Зайка беленький сидит»	Стр.44		
	Занятие №5	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия. п/и «Мой веселый звонкий мяч»	Стр.142		
	Занятие №6	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. п/и «Мой веселый звонкий мяч»	Стр.143		
4 неделя	Занятие на воздухе	Упражнять в ходьбе со сменой направления , повторить бросание в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. п/и «Обезьяны»	Стр.45		
	Занятие №7	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. п/и «Воробышки и автомобиль»	Стр.144		
	Занятие №8	Закреплять умение ходить по гимнастической	Стр.144		

		скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед. п/и «Воробышки и автомобиль»			
--	--	---	--	--	--

ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ **Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации программы «От рождения до школы» является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей надо:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов группы, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система образования нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В группе должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического

отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы—развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому рабочая программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в

зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Формы взаимодействия с семьей

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3) целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

4) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

5) обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу,

разнообразным видам закаливания и т.д.);

б) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физвоспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- “открытые дни” для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Стержнем всей данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
- анализ навыков детей по основным видам движений;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в семейных клубах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

Организационный раздел

Общий объем нагрузки

Виды игр-занятий (для детей 1 – 2 года)	Количество	Базовый вид деятельности (для детей 2-3 года)	Количество
Развитие движений	2 раза в неделю	Физическая культура в помещении	2 раза в неделю
		Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю
Длительность ООД	6 – 8 минут	Длительность ООД	10 минут

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности:

Формы организации	Младший возраст (возраст 1 – 3 года)
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
	1-3 года
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обтирание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю -15 минут
2.3. Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	-
3.3 Досуги и развлечения вместе с родителями	1 раз в квартал
3.4 Дни здоровья	1 раз в год

3.5. Месячник здоровья	-
3.6. Закаливание и досуги в бассейне	1 раз в неделю
<i>4. Совместная деятельность с семьей по формированию здорового образа жизни</i>	
4.1 Родительские встречи со специалистами	1 раз в квартал
4.2 Малые олимпиады	-
4.3 Познавательные вечера «Береги свое здоровье», эксперименты, работа видеотеки, библиотеки познавательной литературы в Познавательном Центре детского сада	1 раз в квартал
4.4 Спартакиада «Малыш»	-
4.4. Консультации для родителей	Ежеквартально

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Условия организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию

В ДОУ созданы необходимая предметно-пространственная среда для развития воспитанников, благоприятные материально-технические условия для решения разнообразных задач их духовного, социального, физического развития, а так же укрепления и сохранения здоровья.

Целесообразность педагогического процесса заключается в выбранной тактике использования традиционных и нетрадиционных форм проведения мероприятий по физическому воспитанию в ДОУ. Помимо основной деятельности по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется проведение утренней гимнастики, физкультурных досугов, интеллектуально - двигательных игр, соревнований, спортивно-музыкальных праздников, «Недель здоровья», туристических прогулок, индивидуальной коррекционно-развивающей и кружковой работы и др.

Перечень оборудования для учебно-материального обеспечения образовательной области «Физическая культура»:

1. Мячи - 8
2. Мячи тряпочные – 14
3. Гимнастические палки – 14
4. Маты – 8

5. Ворота для футбола – 2
6. Скакалки – 6
7. Скамейки гимнастические – 2
8. Доски ребристые – 2
9. Доски гладкие – 2
10. Ракетки теннисные – 4
11. Обручи – 8
12. Кегли – 10
13. Шайбы – 2
14. Ключки хоккейные – 2
15. Кольцебросы – 3
16. Сетка для мячей – 1
17. Конусы – 6
18. Мешочки для метания – 4
19. Мячи теннисные – 3
20. Канаты – 1
21. Дуги - 2

Учебно - методический комплект

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с.
2. Карпухина Н.А. Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.
4. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2012. -144 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru/> Федеральные центр информационно-образовательных ресурсов
2. <http://window.edu.ru/> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. <http://www.udou.ru/> Журнал "Управление дошкольным образовательным учреждением"
4. <http://www.gallery-projects.com> Журнал "Детский сад будущего"
5. <http://doshkolnik.ru> Журнал "Воспитатель ДООУ"
6. <http://www.obruch.ru/> Журнал «Обруч»
7. <http://www.detsad-mag.ru> Журнал «Детский сад от А до Я»
8. "Все для детей" - <http://allforchildren.ru/>
9. "Игровая комната" - <http://playroom.com.ru/>
10. ДЕТСКИЙ ПОРТАЛ «СОЛНЫШКО»- <http://http://www.solnet.ee/>
11. "Волшебная академия" - <http://http://ltnb.ru/>
12. Детский портал "Почемучка" - <http://pochemu4ka.ru/>

Учебно – методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании (электронное обучение; экспериментирование; метод проектов и др.).

Диагностика физической подготовленности воспитанников

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год

Диагностика осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с., а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДООУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДООУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);

- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-»)	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>			
	хорошо спит, активен во время бодрствования		наблюдение
	имеет хороший аппетит, регулярный стул		наблюдение
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
	умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать		наблюдение
	умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой		наблюдение
	употребляет слова «спасибо», «пожалуйста»		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
	имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.)		наблюдение беседа
	при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком)		наблюдение
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)</i>			
	прыгает на месте и с продвижением вперед		наблюдение
	может бежать непрерывно в течение 30-40 с		наблюдение
	влезает на 2-3 перекладины гимнастической стенки (любым способом)		наблюдение

	берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч		наблюдение
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i>			
	легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см)		наблюдение
	бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой		наблюдение тестирование
	может пробежать к указанной цели		наблюдение
	воспроизводит простые движения по показу взрослого		наблюдение
<i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
	охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым		наблюдение
	получает удовольствие от участия в двигательной деятельности		наблюдение
Итого		«+» ____; «-» ____	
Уровень*			

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим—рациональное сочетание различных видов занятий и

форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в не занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.