

**Содержание**

1. Пояснительная записка …………………………………………………………………………. 3
2. Планирование учебного процесса ……………………………………………………………… 6
3. Содержание психолого-педагогической работы первый год освоения программы…….. 7
4. Содержание психолого-педагогической работы второй год освоения программы……… 17
5. Содержание психолого-педагогической работы третий год освоения программы………… 28
6. Содержание психолого-педагогической работы четвёртый год освоения программы… 46
7. Содержание психолого-педагогической работы пятый год освоения программы………. 54
8. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса……………………. 69
9. **Пояснительная записка**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве. Двигательная активность - главный фактор, определяющий уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому, признавая здоровье как основу развития личности ребёнка, следует отметить особый статус физического воспитания в современном дошкольном учреждении.

Настоящая образовательная программа составлена в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом. Данная программа адаптирована МКДОУ ДС №60 и является дополнением основной общеобразовательной программы «Детство». Программа направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Для реализации программы используются следующие приёмы и методы:

* различные виды массажа и самомассажа,
* комплексы общеразвивающих упражнений,
* корригирующая гимнастика,
* игры-упражнения,
* физкультминутки,
* пальчиковый игротренинг;
* ритмические танцы
* подвижные игры и т.д.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она обеспечивает биологические потребности детей в движении, достижение хорошего уровня здоровья и всестороннего двигательного развития и дополняет раздел основной общеобразовательной программы «Детство».

 **Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Описание вариативных форм, методов и практик соответствует разделу «Психолого-педагогические условия реализации программы» «Детство» под редакцией Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе.

|  |  |
| --- | --- |
| **образовательные области** | **формы работы** |
| **ранний возраст** | **дошкольный возраст** |
| **Физическое развитие** | * Игровая беседа с элементами движений
* Игра
* Утренняя гимнастика Интегративная деятельность
* Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа
* Рассказ
* Чтение
* Проблемная ситуация
 | * Физкультурное занятие
* Утренняя гимнастика
* Игра
* Беседа
* Рассказ
* Чтение
* Рассматривание
* Интегративная деятельность Контрольно - диагностическая деятельность
* Спортивные и физкультурные досуги
* Спортивные состязания
* Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация
 |

**Примерная модель закаливания детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **мероприятия** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** |
| Солнечные ванны |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| Обширное умывание, мытьё рук прохладной водой (температура +18.. .+20 °С) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Воздушные ванны до 5 минут во время переодевания ко сну и после сна | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Ходьба босиком по сухому, чистому, тёплому песку |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Ходьба босиком по ковру до 10 минут | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Сон с доступом свежего воздуха | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| (с открытыми форточками, фрамугами) | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| Сон без маек (при температуре в спальне+18 °С и выше) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Водный массаж стопы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Ходьба по ребристым и пуговичным дорожкам | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Фитонициды  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Упражнения дыхательной гимнастики | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Гимнастика после сна  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Фитотерапия (чай из лекарственных трав) | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика | \* | \* | \* |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| Полоскание горла кипячёной водой комнатной температуры | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Закаливание носоглотки: игра «Лёвушка» (рычание с напряжением нижней части челюсти, языка) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

***СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В МКДОУ ДС №60***

|  |  |
| --- | --- |
| **Психологическое сопровождение развития ребенка** | **Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка** |
| **Регламентированная деятельность** | **Частично регламентированная деятельность** | **Нерегламентированная деятельность** | **Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний здорового образа жизни** |
| * Диагностика когнитивно – эмоциональной сферы
* Занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально \_ волевой сферы
* Медико – психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними
* Психогимнастика
* Психологический тренинг
* Арт терапия
 | * Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия (3 раза в неделю)
* Хореография
* Физминутки
* Гимнастика после сна, корригирующие упражнения
* Самомассаж, точечный массаж
* Спортивные праздники (2 раза в год)
* Спортивные развлечения (1раз в месяц)
* Пешеходные прогулки
* Валеология
 | * Спортивные упражнения на воздухе
* Подвижные игры на прогулке
* Спортивные игры
* Спортчас (1 раз в неделю
* День здоровья
 | * Самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на воздухе в течение дня
 | * Занятия на тему:
* « Познай себя «
* Словесно – наглядные, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни.
* Моделирование ситуаций по формированию безопасности жизнедеятельности
 |

**1.2. Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе**

Цель освоения программы: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные задачи направлены на:

-охрану и укрепление здоровья детей; улучшение их физического развития

-функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребёнка; закаливание;

-совершенствование координации движений дошкольников;

-развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Образовательные задачи предусматривают:

Получение элементарных знаний о своём организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности, а также способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на:

Разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое),

 формирование у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы****организации** | **Первая****младшая****группа** | **Младшая****группа** | **Средняя****группа** | **Старшая****группа** | **Подготови­****тельная****группа** |
| Непосредственнообразовательнаядеятельность | 3 раза/нед (8-10 мин.) | 3 раза/нед (10-15 мин) | 32раза/нед (20 мин.) | 2раза/нед (25-30 мин.) | 2 раза/нед (30-35 минут) |
| Физкультурные занятия на воздухе. |  |  |  | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Утренняягимнастика | 5минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10 минут | 12 минут |
| Индивидуальная ра­бота по развитию движений на прогулке | 8-10минут | 8-10 минут | 10-12 минут | 12 минут | 15 минут |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10 минут |
| Спортивныеразвлечения | 15 минут 1 раз в месяц | 20 минут 1 раз вмесяц  |  | 30 минут 1 раз в месяц | 40-50 минут 1 раз в месяц |
| Физкультурныйпраздник | Не менее 2 раз в год |
| Самостоятельнаядвигательнаядеятельность детей | Ежедневно |

.

**Структура и формы физкультурных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Форма****занятия** | **Структура занятия** |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная****часть** |
| 1. | Игровая | Игра среднейинтенсивности(разминка). | 2-3 игры с разными видами движений ( последняя - большой интенсивности). | Игра малой интенсивности. |
| 2. | Учебно-тренировочная | Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разми­ночный бег. | Общеразвивающие упраж­нения, основные виды движений, подвижная игра. | Успокоительная ходьба (игра малой интенсивности), дыхательные упражнения и т.д. |
| 3. | Сюжетно-­игровая | Подвижные игры различной интенсивности и упражнения, органично сочетаемые с сюжетом занятия и задачами, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением её к концу. |
| 4. | Комплексная | Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам программы: «Музыка», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», идр. |

**Требования к уровню освоения содержания программы.**

В результате освоения программы достижения ребёнка выражаются в следующем: в младшем дошкольном возрасте:

У детей развиваются умения согласовывать свои действия с движениями других; начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдая предложенный темп.

✓

✓

У детей развиваются физические качества: быстрота, координация, скоростно-силовые качества, реакция на сигналы и действия в соответствии с ними.

Происходит становление и обогащение двигательного опыта: выполнение основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.

В возрасте 4-5 лет:

* Ребенок уверенно и активно выполняет основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основные движения, спортивные упражнения.
* Соблюдает и контролирует правила в подвижных играх
* Умеет ориентироваться в пространстве.
* Воспринимает показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений.
* Развивает умения оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

В 5 - 6 лет в освоении содержания данной программы выражаются в следующем:

* Ребёнок добивается осознанного, активного выполнения всех видов упражнений.
* Учится анализировать, контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей.
* Проявляет творчество в двигательной активности.
* Самостоятельно организовывает и проводит подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
* Ребёнок развивает общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Достижения ребенка 6-7 лет в освоении содержания данной программы выражаются в следующем:

* У ребенка накапливается и обогащается двигательный опыт.
* Добивается точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
* Закрепляет двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях.
* Закрепляет умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей .
* Развивается творчество и инициатива в выполнении движений.

**К концу обучения по программе ребенок должен:**

* Иметь запас двигательных навыков.
* Иметь представления о своём теле, о способах сохранения своего здоровья.
* Уметь сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.
* Анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их.
* Содействовать развитию общей и статистической выносливости, гибкости и скоростных способностей

**СЕТКА НОД 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1 младшая |  | 9.00-9.10 | 9.00-9.10 |  | на воздухе |
| 2 младшая а |  | 9.20-9.35 | 9.15-9.30 |  | на воздухе  |
| 2 младшая б |  | 9.40-9.55 | на воздухе | 9.00-9.15 |  |
| средняя |  | 10.10.10.30 | на воздухе |  | 10.00-10.20 |
| старшая а | 9.00-9.25 |  |  | 9.20-9.45 | на воздухе |
| старшая б | 10.10-10.35 |  | 10.15-10.40 |  | на воздухе |
| подготовительная а | **9.30-10.00** |  | 10.42-11.15 | на воздухе |  |
| Подготовительная б | на воздухе | **10.40 -11.10** |  | 9.50-10.20 |  |
| подготовительная лог |  на воздухе |  | 9.40-10.10 | 10.25-10.50 |  |

1. **Планирование учебного процесса**

Учебный план

|  |  |
| --- | --- |
| Год программы |   Количество часов |
| неделя | Год |
| 1 год освоения программы (2-3г) | 2 | 72 |
| 2 год освоения программы (3-4г) | 2 | 72 |
| 3 год освоения программы (4-5л) | 2 | 72 |
| 4 год освоения программы | (5-6л) | 108 |
| 5 год освоения программы | (6-7л) | 108 |

**III. Содержание психолого-педагогической работы**

**первый год освоения программы** **(2-3 г).**

1.Пояснительная записка.

Физическое воспитание детей раннего возраста способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений.

Основная форма реализации данной программы - ООД. Продолжительность занятий - 10 минут 2 раза в неделю; 30 минут в режимных моментах ежедневно.

Методы: показ, игровые упражнения, хороводные игры, музыкально-ритмические игры; потешки и прибаутки с движениями, упражнения с предметами и т,д..

Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе

Цель: освоение программы: обеспечение разностороннего физического развития детей раннего дошкольного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

Задачи физического развития ребёнка раннего возраста:

* Учить ориентироваться в пространстве.
* Расширять двигательный опыт.
* Активизировать познавательную деятельность детей.
* Приобщать к совместной деятельности.
* Воспитывать самостоятельность.
* Учить преодолевать трудности.
* Развивать творчество в движении.
* Развивать сенсорные способности.
* Обучать работе на несложных спортивных снарядах.

Место (роль) программы в образовательном процессе

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Требование к уровню освоения содержания программы

* Ребёнок гармонично физически развивается, с желанием двигается.
* Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физическими упражнениями.
* Уверено, самостоятельно выполняет задания, действует в общем для всех темпе.
* Вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений.
* Активен в играх, соблюдает правила.
* Диагностика освоения содержания программы.

 Методы диагностических исследований:

* Реально- практические и игровые образовательные ситуации;
* игры-упражнения;
* физкультминутки
* пальчиковый игротренинг.

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях - самый высокий уровни освоение программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- Ребёнок малоподвижен.

- Неуверенно выполняет большинство упражнений.

- Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

СЕНТЯБРЬ (первый год освоения программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция Образовательных областейФизическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2-мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». Здоровье: создавать условия длясистематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД. Соииализаиия: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячамиБезопасность: продолжать знакомить детей с элементарны­ми правилами поведения в детском саду.Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познание: Формировать навык ориентировки в пространстве |
|  ТемыЭтапы | 1-я неделя«Пойдём в гости к кукле, зайчику, мишке» | 2-я неделя «В гостях у куклы, зайчика, мишки» | 3-я неделя«Пойдём в гости к кукле, лошадке, собачке» | 4-я неделя «Птички летают» |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. |
| Вводная часть | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, бегать под музыку меняя направления. |
| ОРУ | «Поиграем» | С погремушками | С погремушками | «Забавные птички» |
| Основные виды движений | Ползание на четвереньках «Мишки»Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | Подскоки на месте «Как зайчики»Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | Бросание мешочкаПолзание между верёвками.Ходьба по дорожке. | 1Ходьба по дорожке «Птичка зовёт деток»Подлезать под шнур.«Играем в мяч»- катание, толкание ногой по желанию. |
| Подвижныеигры | «Догонялки» с персонажами | «Догонялки» с персонажами | «Догони собачку» | «Птички летают» |
| Малоподвижныеигры | «Вот какие ручки» | Упражнение для профилак­тики нарушения зрения « Где у зайки.. деток» | «Погладим собачку» | Упражнение: «Птички машут крыльями» |

ОКТЯБРЬ (первый год освоения программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  Темы Этапы  | 1-я неделя «Мы играем» | 2-я неделя «Машины» | 3-я неделя «Курочка и цыплята» | 4-я неделя «Воробышки» | Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться.  Здоровье; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.  |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с. |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | С игрушками | С колечками | С флажками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1. Подскоки на 2 ногахс продвижением вперёд. 2.Ползание на четвереньках между предметами 3.Прокатывание мяча в воротца. | 1.катание мяча вокруг колечка. 2.Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Ползание по доске. | 1.подлезать под шнур2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. подлезание под шнур2.Ходьба по уменьшенной площади. 3.Катание мяча в ворота |
| Подвижные игры | «Солнышко и  | «Шофёры»  | «Наседка и цыплята»  | «Кот и мыши |
| Малоподвижныеигры | Ходьба «По лужам»  | Игра «Пузырь» | Игра «Угадай кто кричит» | Самомассаж «Ладошки |

НОЯБРЬ (первый год освоения программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  Темы Этапы занятия | 1-я неделя  «Дети гуляют» | 2-я неделя «Маленькие мышки» | 3-я неделя «Разноцветные кубики» | 4-я неделя «Мыльные пузыри |  Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках на месте, закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровьедетей, создавать условия длясистематическогозакаливанияорганизмаСоциализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, вкоторых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Коммуникация: помогатьдетям посредством речи взаимодействовать друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основеинтеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать начетвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользезакаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне,по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом  | С кубиками | С шариками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по уменьшенной площади2.Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках | 1.Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1.Ходьба по широкойдоске;Ползать на четвереньках.3..Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.2.Ходьба уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча вдаль |
| Подвижные игры | «Догони меня»  | «Мыши в норке» | «По ровненькой дорожке | «По ровненькой дорожке |
| Малоподвижныеигры | Игровое упраж. на  дыхание «Попьём чаю»  | Медленная ходьба  крадучись «Тихо мимо кошки» | Игровое упражнение «Догони мяч» | «Где спрятался мышонок» |

ДЕКАБРЬ (первый год освоения программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  | 1-я неделя «Ёжик» | 2-я неделя«Зимушка-зима. Зима в лесу» | 3-я неделя«Путешествие в лес на автобусе» | 4-я неделя«Новогодний год шагает по планете» | Физическая культура упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма.  Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Коммуникация: развивать диалогическую форму речи |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. |
| Вводная часть | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, |
| ОРУ | На стульчиках кубиками  | С погремушками | С кубиками | В кругу «Ёлочки маленькие и большие |
| Основные виды движений | 1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | . Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой  | 1.Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу |
| Подвижные игры | Птички в гнёздышках | «Провези санки по дорожке»  | «Найди свой домик» | «Мыши и кот», |
| Малоподвижныеигры | «Подуй на снежинку» | Дыхательные упражнения«Подуем на снежинку» | «Найди новогоднюю игрушку» | «Найди новогоднюю игрушку» |

ЯНВАРЬ (первый год освоения программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  ТЕМА ЭТАПЫ  | 1-я неделя «Шофёры»   | 2-я неделя «Заинька»  | 3-я неделя «Строители»  | 4-я неделя «Мячики | Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма.  Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Коммуникация: развивать диалогическую форму речи |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами С погремушками на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| ОРУ | С мячом  | С кубиками | С погремушками | С ленточками |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске(20см). 2.Прыжки на двух ногах через предметы (5см) | 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием 2.Ползание по гимнастической скамейке на четверенька 3.Прыжки в длину с места | 1.Лазанье по гим лесенке2. Ходьба между предметами, высоко3.Прокатывать мяч друг другу | 1.Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3.Ходьба по гимнастической скамейке |
| Подвижные игры | «Найди свой гараж»  | «Кролики», | «Не опоздай» | «Не опоздай» |
| Малоподвижныеигры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами  | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | Спокойная ходьба | «Массажные шарики» |

***ФЕВРАЛЬ (первый год освоения программы)***

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  | 1-я неделя «Играем с мешочком» | 2-я неделя «Транспорт» | 3-я неделя «Дети в лесу» | 4-я неделя «Игрушки» | Физическая культура: продолжать развивать разно- образные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.  Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Коммуникация: помогать детям посредством речи налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | С мешочками  | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями | 1.Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами. | 1.Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнасти- ческой скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| Подвижные игры | «Лохматый пёс»» | «Поезд» | «Лягушки» | «Утка и собачки» |
| Малоподвижныеигры | Упражнения с мешочком «Я пеку, пеку, пеку »   | Спокойная ходьба  | Ходьба парами: «Обними и пожалей»  | Дыхательные упражнение «Задуем свечи» |

*МАРТ (первый год освоения программы)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема Этапы  | 1-я неделя «Танцуем» | 2-я неделя «Разноцветное настроение» | 3-я неделя «Праздник» | 4-я неделя «Домики» | Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для закаливания организма.Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | Ритмика «Топает малыш»  | С цветными шариками | С ленточками | С игрушками |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком2. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | Ходьба по гимн скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограниченной поверхности 2..Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн.стенке | 1.ходьба по канату ставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч |
| Подвижные игры | «Весёлые зайчики» «Птички в гнёздышках | «Пузырь» | «Карусель» с цветными ленточками  | «Птички в гнёздышках» |
| Малоподвижныеигры | Упражнение для глаз «Найди зайчика»   | Дыхательные упражнения «Надуем шарик»  | Дыхательные упражнения «Пчелки»  |  |

*АПРЕЛЬ(первый год освоения программы***)**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
| Тема Этапы  | 1-я неделя «Солнечные зайчики» | 2-я неделя «Наши верные   | 3-я неделя «Спортсмены» | 4-я неделя «Матрёшки идут в гости» | Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч.  Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству. |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя. |
| ОРУ | «Поймаем зайчика»  | С обручем | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по гимн скамейке 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1.Ходьба по накл доске, спуск по лесенке 2.Прокатывание мяча друг другу; 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1.Ходьба по гимн скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами | 1.Ходьба по положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед |
| Подвижные игры | «Солнышко и дождик»   | «Поймай комара»  | «Светофор и автомобили»  | «Найди свой дом» |
| Малоподвижныеигры | «Кто ушел»   | «Найди комарика»  | «Парашют» Дует, дует ветерок  | Дыхательное Упражнение «Пчелки |

*Май (первый год освоения программ***ы)**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | Интеграция образовательных областей |
|  | 1-я неделя «Музыканты» | 2-я неделя«Уроки мишки - топтыжки» | 3- я неделя «На цветочной полянке» | 4-я неделя «Поиграем» | Физическая культура: закреплять умение ходить в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.  Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.  Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.  Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| ОРУ | С музыкальными кубиками   | С мячами  | С мешочками  | С малым мячом |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворот | Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль |
| Подвижные игры | «Лягушки»» | «Пчёлы и медведь» | «Поймай комара» | «Поймай комара» |
| Малоподвижныеигры | Дых Упраж «Надуем шарик»  | Ходьба «По-медвежьи» | «Релаксация» «В лесу» | «Релаксация» «В лесу» |

**IV. Содержание психолого-педагогической работы**

**второй год освоения программы**

 **( 3-4 года)**

**1. Пояснительная записка**

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» комплексной общеобразовательной программы «Детство» Т.И. Бабаевой, приведённой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы.

Содержание направлено на приобщение детей к физическому развитию.

Основная форма реализации данной программы – 40 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 10 минут в режимных моментах.

Методы: беседы, игры-упражнения, рассказывание сказок с музыкальным вступлением, двигательные образные импровизации под музыку; сопровождение рассказывания потешек и прибауток игрой на музыкальных инструментах и т,д..

**1.1 .Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе**

*Цель* освоение программы: приобщать детей к физической культуре.

*Задачи:*

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
* Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, в соответствии с указаниями воспитателя.
* Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними.
* Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
* Стимулирование желания самостоятельно заниматься физической деятельностью.

**1.2 .Место (роль) программы в образовательном процессе**

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**1.3. Требование к уровню освоения содержания программы**

- Ребёнок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен.

- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

- Самостоятельно и точно выполняет задания, действует для в общем для всех темпе, легко находит своё место при совместных построениях и в играх..

- С желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила.

*Диагностика освоения содержания программы*

Методы диагностических исследований:

✓ Образовательная ситуация

✓ Развивающая ситуация

✓ Рассматривание физкультурных пособий

✓ Беседы

✓ Чтение художественной литературы

✓ Пальчиковый игротренинг

✓Ритмические танцы

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоение программы.

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:***

- Ребёнок малоподвижен, его двигательный опыт беден.

- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая.

- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

- Не желает вступать в общение с воспитателем и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и для участия в подвижных играх, неинициативен, его результаты ниже минимальных.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**СЕНТЯБРЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема Этапы  | 1-я неделя «Погуляем» | 2-я неделя «Играем в поезд» | 3-я неделя «Кошечка»  | 4-я неделя «Осень золотая | Физическое культура: развивать умение ходить и бегать свободно; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой». Здоровье: создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых, развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячамиБезопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с.Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. |
| Вводнаячасть | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен |
| ОРУ  | Без предметов | С флажками | С кубиками | С осенними листочками |
| Основные виды движений | Ходить и бегать небольшими гр2.Учить ходить между 2 мя линиями, сохраняя равновесие | 1. Ходьба с выс подниманием колен в пр направлении 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте | 1. ходьба по бревнк2.Учить энергично отталкивать мяч 2 руками | 1.Подлезать под шнур.  2.Катание мяча друг др другу |
| Подвижные игры | «По ровненькой дорожке» | «Солнышко и дождик» | «Кошечка и мыши» | Кто больще соберёт листочков » |
| Малоподвиж ные игры  | Игра «Угадай кто кричит | Спокойная ходьба в колонне по одному  | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба | Упражнение на дыхание |

**ОКТЯБРЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| Тема Этапы  | 1-я неделя «Осень в лесу»  | 2-я неделя «Птички»  | 3-я неделя «Как весело»  | 4-я неделя «Поиграем» | Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей  Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно.  Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в физкультурном зале |
| планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с |
| Вводнаячасть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ  | «Какие мы большие»  | «Птички» | С погремушками | С кубиками |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по узкому мостику 2. .Ползание на четвереньках между предметов.3.Прыжки на двух ногах «Поймаем комара» | Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя 2.Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3.Упражнять в прокатывании мяче | 1. подлезать под шнур2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. подлезать под шнур2. Ходьба по уменьшенной площади3. катание мяча в ворота |
| Подвижные игры | «Собери грибочки»  | «Птички в гнёздышках»  | «Догони собачку»  | «Мой весёлый звонкий мяч» |
| Малоподвиж ные игры  | Звуковое упр. «Кто как кричит?»  | Пальчиковая гимн. «Молоток  | Упражнение на дыхание  | Самомассаж «Ладошки» |

**НОЯБРЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| Тема  Этапы  | 1-я неделя «Мы играем»  | 2-я неделя «Машины»  | 3-я неделя «Курочка и цыплята»  | 4-я неделя «Прогулка» | Физическое культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.  |
| Вводнаячасть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ  | Без предметов  | С малым мячом | С кубиками | С платочками |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по уменьшенной площади 2.Прыжки через веревки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках | 1. прыжки из обруча в обруч2. . Прокатывание мяча через ворота.3.Ходьба по бревну приставным шагом | 1.Ловить мяч и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3.Прыжки вокруг предметов | 1.Подлезать под дугу на четвереньках.2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3.Метание мяча в горизонтальную цель |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой»  | «Воробышки и автомобиль» | «Наседка и цыплята» | «По ровненькой дорожке» |
| Малоподвиж ные игры  | «Узнай по голосу»  | «Пальчиковая гимнастика «Дружба» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» |

**ДЕКАБРЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| темыэтапы | 1-я неделя «Весёлые петрушки» | 2-я неделя «Дружные ребята» | 3-я неделя «Новогодний год шагает по планете» | 4-я неделя «Новогодний год шагает по планете» | Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча.  Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.  Коммуникация: развивать диалогическую форму речи |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств:к уровню развития интегративных качеств ребенка : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.  |
| Вводнаячасть | Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному |
| ОРУ  | С погремушками  | С мячом | С кубиками | В кругу |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг друг | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль

2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мяче | Ползание по туннелюМетание мешочков вдаль.Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | Ползание под дугой на четверенькахПрыжки через набивные мячиПрокатывание мяча друг другу, через ворота |
| Подвижные игры | «Жуки» | «Раздувайся пузырь» | «Найди свой домик» | «Мыши и кот», |
| Малоподвиж ные игры  | «Жуки жжужат» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найди новогоднюю игрушку» | «Найди новогоднюю игрушку» |

**ЯНВАРЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| Темы Этапы  | 1-я неделя «Шофёры» | 2-я неделя «Заинька» | 3-я неделя «Строители» | 4-я неделя «Мячики» | Физическая культура:упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упраж­нения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.Безопасность:продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развиватьдиалогическую форму речи |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре. |  |  |  |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С погремушками | С ленточками |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по наклонной доске(20см).2.Прыжки на двух ногах через предметы (5 см)Метание малого мяча в цель. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках3.Прыжки в длину с места | 1.Лазание по гимнасти­ческой лесенке.2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени,Прокатывать мяч друг другу | 1.Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой2.Подлезать под шнур, .не касаясь руками пола3.Ходьба по гимнас­тической скамейке |
| Подвиж. игры | «Найди свой гараж» | «Кролики», | «Не опоздай» | «Мой весёлый звонкий мяч» |  |
| Малоподвиж­ные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | Спокойная ходьба | «Массажные шарики» |  |

.

**ФЕВРАЛЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| Этапы  | 1-я неделя «Профессии» | 2-я неделя «Транспорт» | 3-я неделя «Путешествуем» | 4-я неделя «Наша армия» | Физическая культура:продолжать развивать разнообразные виды движе­ний, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укре­плять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развиватьсамостоятельность и творчес­тво при выполнении физичес­ких упражнений, в подвиж­ных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.Коммуникация: помогать детям налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками |
| Основныевидыдвижений | Ходьба по ребристой доскеПрыжки с продвижением вперед.Прокатывание мячамежду кеглями | 1Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.2.Спрыгивание со скамейки - мягкое приземление на полусогнутые ноги;3.Ползание между предметами. | 1.Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенкеПрокатывание мяча друг другу;Подлезание поддугу, не касаясь руками пола. | 1.Ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. |
| Подвижныеигры | «Водитель и автомобиль» | «Поезд», | «Воробышки и автомобиль» | «Минное поле» |
| Малоподвиж­ные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами | Спокойная ходьба | Спокойная ходьба | Дыхательные упраж «Задуем свечи» |

**МАРТ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  | 1-я неделя «Мамин день» | 2-я неделя«Народная культура и традиции» | 3-я неделя «Праздник» | 4-я неделя «Весна пришла» | Физическая культура:продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя |
| ОРУ | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками |
| Основныевидыдвижений | 1Прыжки из обруча в обруч.Ходьба по канату бокомПолзание в туннелеБросание мяча вверх | Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагомПрокатывание мяча друг другу.Пролезание в обручПрыжки с продвижением вперед | Ходьба по ограничен поверхностиПеребрасывание мяча через шнурЛазание по гимн.стенке | Ходьба по канату приставным шагомМетание в горизонтальную цельПролезание в обруч |
| Подвижныеигры | «Ловишки» | «Гуси-гуси» | «Мыши в кладовой» | «Не промочи ноги» |
| Малоподвиж­ные игры | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковаягимнастика |

**АПРЕЛЬ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
| Темы Этапы  | 1-я неделя «Играем смешочками» | 2-я неделя «Весёлые пары» | 3-я неделя «Дети в лесу» | 4-я неделя «Игрушки» | Физическая культура:продолжать развивать разно­образные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогатьдетям посредством речи налаживать контакты друг с другом |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству |  |  |  |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения ,останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом |
| ОРУ | С мешочками | С обручем | «Что увидели в лесу» | С игрушками |
| Основныевидыдвижений | Ходьба по гимнасти­ческой скамейкеПеребрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.Ползание по«бревну» | Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенкеПрокатывание мяча друг другу;Подлезание под дугу, не касаясьруками пола | Ходьба по гимнастичес­кой скамейке, перешагивая через кубики.Спрыгивание с высоты на матПолзание между предметами | Ходьба по лестнице положенной на полПрокатывание мяча в ворота.Пролезание в обручПрыжки с продвижением вперед |
| Подвижныеигры | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «Найди свой дом» |
| Малоподвиж­ные игры | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**МАЙ (второй год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема Этапы  | 1-я неделя «Музыканты» | 2-я неделя «Мир природы» | 3-я неделя «На цветочной поляне» | 4-я неделя «Поиграем» | Физическое культура: закреплять умение ходить, сохраняя перек­рестную координацию движенийрук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагива­нием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке, развивать самостоятельность в подвижных играх.Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развиватьактивность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различныепредметы. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед |
| ОРУ | С погремушками | С мячами | С палками | С малым мячом |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба погимнастической скамейке на носках2.Прыжки в длину с разбега).3.Метание малого мяча. | Ходьба по скамейке перешагивая через кубики.Ползание по гимнастической скамейке на четверенькахПеребрасывание мяча друг другу от груди. | Ходьба по шнуру руки на поясе.Лазание по гимна­стической стенкеПрокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч.Ходьба по наклонной доскеПолзание в туннеле |
| Подвижныеигры | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» |
| Малоподвиж­ные игры | «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» |

**V. Содержание психолого-педагогической работы**

 **третий год освоения программы.**

**( 4-5 лет)**

1. **Пояснительная записка**

Содержание программы направлено на развитие у детей физических способностей.

Основная форма реализации данной программы - 40 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 10 минут в режимных моментах.

*Методы:* беседы, игры-упражнения, рассказывание сказок с музыкальным вступлением, двигательные образные импровизации под музыку; сопровождение рассказывания потешек и прибауток игрой на музыкальных инструментах и т,д..

* 1. **Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе Цель освоение программы: приобщение детей к музыкальному искусству**.

Задачи:

✓Содействовать гармоничному физическому развитию детей;

✓Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта;

✓Уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

* Самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* Умению ориентироваться в пространстве;

✓Восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения.

* Целенаправленноразвивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
* Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
	1. **Место (роль) программы в образовательном процессе**

Содержание предлагаемой программы интегрируется с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

* 1. **Требование к уровню освоения содержания программы**

- Ребёнок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создаёт комбинации из знакомых упражнений.

*Диагностика освоения содержания программы*

Методы диагностических исследований:

✓Соревновательный метод

✓Игровые ситуации

✓Игровые упражнения

✓Компьютерные презентации

✓Беседы

✓Просмотр видеофильмов

✓Различные виды массажа и самомассажа

✓Комплексы общеразвивающих упражнений

✓Корригирующая гимнастика

✓Игры-упражнения

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий уровни освоения программы.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагога и родителей:

* Движения недостаточно координированы, быстры.
* Интерес к разнообразным физическим упражнениям нестойкий.
* Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
* Самостоятельная деятельность не разнообразна.
* Не проявляет творческую активность, пассивен, не уверен в себе, отказывается от исполнения ролей в подвижных играх.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **СЕНТЯБРЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
|  Тема Этапы  | 1-я неделя «Детский сад» | 2-я неделя «Урожай собирай» | 3-я неделя «Урожай собирай» | 4-я неделя «Осень золотая» | Здоровье:Формировать гигиенические навыки: умываться и мыть рукипосле физических упражнений и игр.Безопасность :формировать навыки безопасного поведенияпри выполнении бега,прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познание: формироватьнавык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см).2.Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.Повтор подпрыгивания.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.Ходьба по скамейке ,перешагивая через кубики, руки на поясе. |
| Подвижныеигры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Мы осенние листочки» |
| Малопод. игры | «Гуси идут купаться». | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». | «Пойдём в гости» |

**ОКТЯБРЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
| Тема Этапы  | 1-я неделя «Осень в лесу» | 2-я неделя «Неделя здоровья» | 3-я неделя «ПДД» | 4-я неделя «Игрушки» | Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.Труд: учитьготовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| ОРУ | Лесные зверята | Без предметов | С малым мячом | С кеглей |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.2.Прыжки на двух ногах до предмета.3.Подлезание под дуги. | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | Подбрасывание мяча вверх двумя руками.Ходьба по доске (ширина - 15см) с перешагиванием через кубики.Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.Прокатывание мяча по дорожке.Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| Подвижныеигры | «Зайцы и волк» | «Пятнашки» | «Стоп»«Сигналы светофора» | «Заря», «Карусель» |
| Малопод. игры | «Прогулка в лес» | «Чудо-остров». | «Найди и промолчи» | Ходьба в колонне |

**НОЯБРЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
|  **Тема**Этапызанятия | 1-я неделя «Играем в неваляшек» | 2-я неделя «Автобус» | 3-я неделя «Лесная зверобика» | 4-я неделя «Мы гуляем» | Здоровье:рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд - назад, вверх-вниз |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОРУ | С кубиком | Без предметов | С мячом | С флажками |
| Основныевидыдвижений | 1.Прыжки на двух ногах через шнуры.2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | Ходьба погимнастической скамейке, перешагивая через кубики.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.Прыжки через бруски (взмах рук).Ходьба по шнуру (по кругу). | Ходьба погимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. |
| Подвижныеигры | «Самолёты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| Малоподвиж­ные игры | «Угадай по голосу» | «На параде».Ходьба в колонне по одному | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты ».Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

**ДЕКАБРЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
|  ТемаЭтапы занятия | 1-я неделя «Зимушка-зима. Зима в лесу» | 2-я неделя«Зимушка - зима. Зима в лесу» | 3-я неделя«Новогодний год шагает по планете» | 4-я неделя«Новогодний год шагает по планете» | Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Коммуникация: обсуждатьс детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учитьтехнике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| ОРУ | С платочком | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| Основныевидыдвижений | Прыжки со скамейки (20см).Прокатывание мячей между набивными мячами.3 Прокатывание мячей между предметами. | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.Ползание на четвереньках 2 по скамейке.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).1. Ходьба по скамейке, руки 2. на поясе.3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). Перепрыг. через кубики на двух ногах.3.Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах |
| Подвижныеигры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| Малоподвиж­ные игры | Ходьба в колонне по одному | «Тише, мыши.». Ходьба обычным шагом | «Прогулка в лес». Ходьба в коллоне | «Не боюсь» |  |

**ЯНВАРЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Рождественские каникулы» | 2-я неделя «Дружные ребята» | 3-я неделя «Путешествие» | 4-я неделя «Театральная неделя» | Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| ОРУ | С обручем | С мячом | С косичкой | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумя руками.2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один | Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступняхПрыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа  | Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | Ходьба по скамейке, на середине сделать поворот кругом, спрыгнуть.Перешагивание через кубики.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| Подвижныеигры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| Малоподвиж­ные игры | «Ножки отдыхают». | Танцевальные движения | «Путешествие по реке». | «Где спрятано?» |

**ФЕВРАЛЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных****областей** |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Профессии» | 2-я неделя «Транспорт» | 3-я неделя «ОБЖ» | 4-я неделя «Наша армия» | Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрос­лым при заболевании. Труд:учить само­стоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.Социализация:формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.Познание: учить определять поло­жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди - сзади, вверху-внизу |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| ОРУ | Без предметов | На стульях | С мячом | С гимнастической палкой |
| Основныевидыдвижений | 1.Прыжки на двух ногах из обручав обруч.2.Прокатывание мяча между предметами.3 Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.Метание мешочковв вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 3Прыжки на двух ногах между кубиками | Ползание по наклонной доске на четвереньках.Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). | Ходьба и бег по наклонной доске.Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».Игровое задание «Пробеги по мостику». |
| Подвижныеигры | «У медведя во бору» «Считай до трёх».Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «Самолёты» «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Перелёт птиц»Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Ножки мёрзнут». |

**МАРТ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных****областей** |
|  ТемыЭтапызанятия | **1-я неделя «Спортсмены»**  | **2-я неделя «Народная культура и традиции»**  | **3-я неделя «Мы играем»**  | **4-я неделя «Весна пришла»** | Здоровье; формировать навыкоказания первойпомощи при травме. Безопасность: учитьсоблюдать правилабезопасности при выполнении прыжков в длину с места ичерез кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.Коммуникация:поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три |
| ОРУ | Без предметов  | С обручем | С мячом | С флажками |
| Основныевидыдвижений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально).2.Перебрасывание мешочков через шнур.3.Прокатываниемяча друг другу (сидя, ноги врозь) | Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 рядПолзание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Прокатывание мячей между предметами. | Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за 2 рейкуХодьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. | .Ходьба и бег по наклонной д Перешагивание через набивные мячи.Прыжки на двух ногах через кубики. доске. |
| ПодвижныеИгрыМалоподвижные игры | «Бездомный заяц» «Замри».Ходьба в колонне по одному с остановкой . | «Подарки»«Эхо» | «Охотники и зайцы» «Найди зайца» | «Через ручеёк» «Возьми флажок» |

**АПРЕЛЬ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных****областей** |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя«Карнавал животных» | 2-я неделя« На поезде» | 3-я неделя«День рожденияЗемли» | 4-я неделя«Мы большие» | Здоровье: рассказыват*ь* о пользе дыхательных упр-нийМузыка: вводить *э*лементыритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмическойгимнастики. Чтение: подобратьстихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движенияв творческой форме, развиватьвоображение |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С мячом | С косичкой |
| Основныевидыдвижений | 1.Прыжки в длинус места (фронтально).2.Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.3.Метание мячей ввертикальную цель. | Метание мешочков на дальность.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Ходьба погимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | 1 Прокатывание мяча вокруг кегли двумя рукамиПрыжки в длину с места.Перебрасывание мячей друг другу. |
| ПодвижныеИгры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения |

**МАЙ (третий год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных****областей** |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Дружные ребята» | 2-я неделя «Цветущая весна» | 3-я неделя «Неделя здоровья» | 4-я неделя «Здравствуй лето!» | Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учить соблюдать правила безопасностного время лазания по гимнастической стенке разными способами.Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры  |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| ОРУ | Без предметов | С кубиком | С гимнастической палкой | С мячом |
| Основныевидыдвижений | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.Перебрасывание мяча двумя рукамиснизу в шеренгах (2-3 м).Метание правойи левой рукой на дальность | Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.Прыжки через скакалку.Подвижная игра «Удочка» | Ходьба по скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.Прыжки на двух ногах между предметами.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | Прыжки на двух ногах через шнуры.Ходьба погимнастической скамейке боком приставным шагом.Игровое задание «Один - двое». |
| ПодвижныеИгры | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

**VI. Содержание психолого-педагогической работы**

**Четвёртый год освоения программы**

**( 5-6 лет)**

1. **Пояснительная записка**

Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организационных педагогом видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных спортивных уголках, на спортивных площадках. Основная форма реализации данной программы – 50 минут в процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 5 минут в режимных моментах.

* 1. **Цели** и задачи программы, её место в образовательном процессе

**Цель освоение программы**: формировать у детей основы здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

— уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

— соблюдению и контролю правил в подвижных играх;

 — самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

— умению ориентироваться в пространстве; — восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;

— развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

 4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

* 1. **.Место (роль) программы в образовательном процессе**

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Социально- коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

* 1. **Требование к уровню освоения содержания программы**

Ориентация детей в образовательной области

О чем узнают дети

✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

✓ В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.

✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его ✓ результатом. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

 **Диагностика освоения содержания программы**

*Методы* диагностических исследований:

- привлечение внимания ребёнка к физическим упражнениям;

- рассматривание физкультурных пособий;

- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения;

- выполнение;

- соревновательный метод;.

- беседы, чтение художественной литературы;

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоение программы.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:*

✓ Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигательный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).

✓ В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

✓ Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

✓ Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных.

✓ Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СЕНТЯБРЬ (четвёртый год освоения программы**)

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема Этапы занятий  | 1-я неделя «Здравствуй детский сад» | 2-я неделя «Урожай собираем» | 3-я неделя «Ветер-ветерок» | 4-я неделя «Осень золотая» | Физическая: физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Здоровье: формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спорт. инвентаряМузыка: развитие чувства ритма. |
| *Планируемые результаты развития* интегративных качеств: отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, перебрасывать мяч двумя руками снизу и из-за головы, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. |
| Воднаячасть | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; ходьба и бег между предметами (расстояние между предметами 40 см).перестроение в колонну по два в движении. |
| ОРУ | Без предметов  | С мячом | Без предметов | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по скамейке, перешагивая через куби­ки, руки на пояс.2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой.3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара об пол. | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах«Достань до предмета».Подбрасывание малого мяча вверх и ловля после хлопка.Ползание на четвереньках между предметами . | 1. Ползание по гимнастич скамейке с опоройна ладони и колени.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; с мешочком на голове.Подбрасывание мяча вверх двумя руками; с хлопком в ладоши. | 1. Пролезание в обруч боком, прямо, не задевая за верхнийкрай, в плотной группировке.Ходьба, перешагивая через препятствие - кубики; ходьба с мешочком на голове, свободно балансируя руками.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| Подвижныеигры | «Мышеловка» «У кого мяч?» | «Фигуры» | «Удочка»Ходьба в колонне по одному | «Мы весёлые ребята» Ходьба в колонне по одному |

**ОКТЯБРЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  тема Этапы занятий | 1-я неделя«Осень в лесу» | 2-я неделя«Неделя здоровья» | 3-я неделяПДД | 4-я неделя«Народные игры» | Физическая культура: развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх- эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. Здоровье: расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет **замах;** перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку. |
| Воднаячасть | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную.  |
| ОРУ | **Без предметов**  | **С гимнастической****палкой** | **С малым мячом** | **С обручем** |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры прямо, справа,слева, продвигаясь вперёд.3.Броски мяча двумя руками друг другу от груди | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Броски мяча друг другу двумя руками из- за головы.Ползание на четве­реньках с переполза­нием через препятствие(скамейка).\ | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.2 Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.3.Ходьба с перешаги­вание через набивные мячи, руки на пояс. | Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.Ползание на четверень­ках с преодолением пре­пятствий (через гимнасти­ческую скамейку).Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с 3 шагов. |
| Подвижныеигры | «Перелёт птиц» | Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Г уси - лебеди» |
| Малоподвижн игры | «Найди и промолчи» | У кого мяч?». | Ходьба в колоннепо одному. | «Летает- не летает». |

**НОЯБРЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема  Этапы занятий | 1-**я неделя «Мы спортсмены»** | 2-**я неделя «Прогулка на болото»** | 3-**я неделя «Птичий двор»** | 4-**я неделя «В лесу»** | Физическая культура: развитиебыстроты, силы, гибкости, выносливос­ти; развитие глазомера. Здоровье: формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знаком­ство с доступнымисведениями из истории олимпийского движения.Социализация: поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Безопасность: разви­тие стремления забо­титься о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования. |  |  |  |
| Воднаячасть | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с поворотом вокруг себя. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачивание через левое плечо. |  |  |  |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С мячом (большой диаметр) | На гимнастической скамейке |  |  |  |
| Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по гимнастич скамейке, на каждый шаг передавать малый мяч из одной руки в другую перед собой иза спиной.2.Прыжки на правой и левой ноге. Прыжки по прямой -2 прыжка на правой, 2 на левой.3.Перебрасывание мяча двумя руками сниз | Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом. | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.Пролезание в обруч прямо и боком в верхнего обода.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур прямо и боком.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. 3.Прыжки на правой и левой ноге 2 -3 раза на одной 2-3 раза на другой. |  |  |  |
| ПодвижныеИгрыМалопод игры | «Кумушки»«Найди и промолчи» | «Не оставайся на полу» По выбору детей | «Удочка»Ходьба в колонне по одному | « Найди себе пару» «У кого мяч?» |  |  |  |  |

**ДЕКАБРЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема  Этапы занятий | 1-**я неделя** «Зимушка – зима. | 2-**я неделя** «Зимушка – зима. | 3-**я неделя** «Новогодний год шагает по планете» | 4-**я неделя** «Новогодний год шагает по планете» | Физическая культура: развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря. Здоровье: знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Социализация: воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образова­тельной деятельности. Коммуникация: формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать.Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий. |
| Воднаячасть | Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами. Ходьба по кругу. Бег по кругу. |
| ОРУ | С обручем | С флажками | Без предметов | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастич. скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.2.Прыжки на двух ногах через бруски. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами.3.Броски мяча друг другу двумя руками из- за головы. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. | Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперёд на правой и левой ноге.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание набивного мяча (или обычного большого мяча).Ползание на четвереньках между предметами.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. | Перебрасывание мяча большого диаметра, двумя руками снизу. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний.Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, разноимённым способом.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| ПодвижныеИгры | «Кто скорее до флажка» | «Мороз Красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| Малопод игры | «Сделай фигуру». | «Сделай фигуру». | «Найди и промолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема  Этапы занятий | 1-я неделя «Рождественские каникулы» | 2-я неделя «Рождественские каникулы» | 3-я неделя «Азбука поведения» | 4-я неделя «Театральная неделя» | Физическая культура: поддержка интереса детей к различным видам спорта Здоровье: поощрение самостоятельной организации дошкольника­ми подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.Социализация :продолжать развитие игровой деятель­ности; приобщение к элеме­нтарным общепринятым нормам и правилам взаимо­отношения со сверстниками. Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.Музыка: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкаль­ным темпом и ритмом. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. |  |  |  |
| Вводная часть | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку. Ходьба «змейкой», бег врассыпную. |
| ОРУ |  | С верёвкой (шнуром) | На гимнастической скамейке | С обручем |
| Основныевидыдвижений |  | Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу.Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.Прыжки в длину с места. | Перебрасывание мячей друг другу от груди.Пролезание в обруч 2 правым и левым (бо- ком), не касаясь верх- в него обода.Ходьба с перешаги­ванием с мешочком на голове. | Лазанье на гимнас­тическую стенку одно­имённым способом.Прыжки на двух ногах, продвигаясь перёд прыжком ноги врозь, ноги вместе.Ведение мяча в пря­мом направлении, до обозначенного места. |
| Подвижныеигры |  | «Совушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвиж­ные игры |  | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Затейники» | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема  Этапы занятий | 1-я неделя «Профессии» | 2-я неделя «Транспорт» | 3-я неделя «ОБЖ» | 4-я неделя «Наша армия» | Физическая культура:продолжать развивать пси­хофизические качества; поощрять активное стрем­ление участвовать в играх. Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: расширение представлений о Россий­ской Армии посредством непосредственно организо­ванной образовательнойдеятельности.Труд: поощрять активностьв подготовке и уборке спортинвентаря.Безопасность: продолжать знакомить с правиламибезопасного поведения во время проведения подвиж­ных игрКоммуникация: совершен ствовать умение определять и называть местоположение предмета справа, слева, рядом) Музыка: развитиемузыкального слуха-выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии. |  |  |  |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном, среднем темпе, с изменением направления. Ходьба и бег по кругу, взявшись заруки. Ходьба и бег между предметами (скамейками). |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С большим мячом | На гимнастической скамейке | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по скамейке руки в стороны. Бег погимнастическойскамейке.2.Прыжки через бруски без паузы. Прыжки через бруски правым и левым боком.3.Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы, от груди. | Прыжки в длину с места.Отбивание мяча о полодной рукой, продвигаясь вперёд шагом.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках между набивными мячами. | Метание мешочков в вертикальную цельправой и левой рукой от плеча.Подлезание под палку (шнур).Перешагивание через шнур (высота 40 см).ходьба на носках между кеглями.прыжки через шнуры на двух ногах. | Лазанье на гимнас­тическую стенкуразноимённым, однои­мённым способом.Ходьба по скамейке, руки на поясе, за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначен­ного места, между предметами. |
| Подвижныеигры | «Пожарные на учении» | «Автобусы» | «Мы помощники пожарных» | «Кто быстрее»эстафета с мячом «Хоп» |
| Малоподвиж­ные игры | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» |

**МАРТ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  Тема  Этапы занятий | 1-я неделя «Мамин день» | 2-я неделя«Народная культура и традиции» | 3-я неделя«Народная культура и традиции» | 4-я неделя «Весна пришла» | Физическая культура: продолжать обогащать двигательный опыт детей.Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнованияБезопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать пра­вила безопасного поведения во время непосред­ственно образовательной деятельности.Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья. |  |  |  |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба коротким, семенящим шагом. |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С кубиком | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком наголове2.Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола, с хлопком в ладоши после отскока о пол.3.Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах через набивные мячи. | 1. Ползание на четвереньках между предметами, набивными мячами.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.Прыжок в высоту с разбега | 1Лазанье по скамейке с опорой на ладони и ступни.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть; на середине повернуться медленно кругом.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. Ползание начетвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.Метание мешоч­ков в горизонталь­ную цельХодьба на носках между набивными мячами. |
| Малоподвиж­ные игры | «Мамины помощники» | «Пробеги тихо» | По выбору детей | «Г орелки» |
| Подвижныеигры Малоподвиж­ные игры | «Ласковые слова» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Угадай по голосу» |

**АПРЕЛЬ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  | 1-я неделя «Обезьянки» | 2-я неделя «Космос» | 3-я неделя «Играем с мячом» | 4-я неделя «Разноцветные игры | *Физическая культура:* умение выполнятьпродолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности. *Здоровье:* развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.*Социализация:* поддерживать интерес к различным видам игр,.*Безопасность:*продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом;проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований |
| Вводная часть | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики попеременно одной и другой ногой. Ходьба и бег между предметами. |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С короткой скакалкой | С малым мячом | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.Прыжки через бруски.Броски мяча двумя руками из-за головы. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | Прыжки через скакалку, вращая её вперёд, продвигаясь вперёд.Прокатывание обручей друг другу.Пролезание в обруч прямо и боком. | Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча, правой и левой рукой.Ползание по прямой, затем переползая через скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. | Лазанье на гимнастическую стенкупроизвольнымспособом.Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Ходьба по канату боком приставным шагом. |
| Подвижныеигры Малоподвиж­ные игры | «Медведи и пчелы»«Стоп» | «Удочка»«Найди и промолчи» | «Г орелки»«Парашют» | «Ловишка с ленточками«Кто ушел» |

**МАЙ (четвёртый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция образовательных областей** |
|  | 1-я неделя «Прыгаем ловко» | 2-я неделя «Летающие тарелки» | 3-я неделя «Классики» | 4-я неделя «Здравствуй лето!» | *Физическая культура:*Продолжать развитие психофизических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. *Здоровье:* расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.*Социализация:* продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.*Безопасность:* продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье. |
| Планируемые результаты развития интегративных качества выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр. |  |  |  |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с ускорением и замедлением. |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи, боком приставным шагом, на середине присесть.2.Прыжки на двух но­гах с продвижением .3.Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Лазанье под дугу (обруч).3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. | Ходьба с перешаги­ванием через набив­ные мячи, бруски руки на пояс.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Прыжки на двух ногах между кеглями. |
| Подвижныеигры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| Малоподвиж­ные игры | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь- дальше будешь» |

**VII. Содержание психолого-педагогической работы по годам освоения программы**

**Пятый год освоения программы. (6-7 лет)**

1. **Пояснительная записка**

Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организационных педагогом видах деятельности: развивающих и образовательных ситуациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также в свободной самостоятельной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных спортивных уголках, на спортивных площадках. Основная форма реализации данной программы - 60 минут в 1.1. процессе организованной образовательной деятельности, осуществляемой 2 раза в неделю, 5 минут в режимных моментах.

* 1. **Цели и задачи программы, её место в образовательном процессе**

*Цель* освоение программы: Укреплять физическое и психическое здоровье детей, развивать двигательную активность, приобщать к ценностям здорового образа жизни.

*Задачи:*

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

 -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и

оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

* Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
	1. **Место (роль) программы в образовательном процессе**

Целесообразна интеграция с образовательными областями «Социально­-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ориентация детей в образовательной области

*О чем узнают дети*

* Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

✓

✓

* Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
* Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к индивидуальности в своих движениях.
* Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его Диагностика освоения содержания программы

*Методы* диагностических исследований:

* Привлечение внимания ребенка к разнообразным сложным физическим упражнениям как особому объекту познания
* Использование специальных подводящих упражнений
* Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.
* Побуждение к выполнению упражнений, требующих проявления волевых усилий.
* Объединение детей для самостоятельной двигательной деятельности
* Дидактические игры, моделирующие последовательность действий ребенка
* Беседы, чтение детской художественной литературы,
* Рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных пре­зентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста.
* Обсуждение Создание ситуаций Подвижные игры

Выполненные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях - самый высокий уровни освоение программы.

*Вызывает озабоченность и требует* совместных усилий педагогов и родителей:

* Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.
* В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
* Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
* Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

**Перспективное планирование**

**СЕНТЯБРЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделяЗдравствуй детский сад | 2-я неделя«Урожай собираем» | 3-я неделя«Ветер-ветерок» | 4-я неделя«Осень золотая» | Физическая культура: развитие деятельности;формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. Здоровье: формироватьпривычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.Труд: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря. Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Музыка: развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. |
|  |  |
| Вводная часть | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; ходьба и бег между предметами (расстояние между предметами 40 см). перестроение в колонну по два в движении. |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | Без предметов | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнас. скамейке, перешагивая через кубики, поставлен­ные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс, за головой.2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.3.Перебрасываниемячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».Подбрасывание малого мяча вверх и ловля после хлопка.3Ползание на четвереньках между предметами .4. Бег в среднем темпе до 1.5 минут. | Ползание по гимнастич. скамейке с опорой на ладони и колени.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; с мешочком на голове.Подбрасывание мяча вверх двумя руками; с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей | Пролезание в обруч боком, прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке.Ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики; ходьба с мешочком на голове, свободно балансируя руками.Прыжки на двух |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Мышеловка» «У кого мяч?» | «Фигуры»«Сбор урожая»«Найди и промолчи» | «Удочка»Ходьба в колонне по одному | «Мы весёлые ребята»Ходьба в колонне по одному |

**ОКТЯБРЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Осень в лесу» | 2-я неделя «Неделя здоровья» | 3-я неделя ПДД | 4-я неделя «Народные игры и игрушки» | Физическая культура: развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх- эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место. Здоровье: расширение представлений об особенностях функционирования и целостностичеловеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Безопасность: формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку. |
| Вводная часть | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. |
| ОРУ | Без предметов | С гимнастической палкой | С малым мячом | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,руки на пояс; ходьба перешагивая через, набивные мячи.2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры прямо, справа, слева, продвигаясьвперёд.З.Броски мяча двумя руками друг другу от груди. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди.3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.2 Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Ползание на четвереньках между предметами(набивные мячи, кубики).3. ходьба сперешагивание через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | 1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).2..Ходьба погимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке,на середине присесть, хлопнуть в ладоши.З.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с 3 шагов. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Перелёт птиц»«Найди и промолчи» | «Не оставайся на полу»«У кого мяч?». | «Удочка»«Кого назвали - тот и ловит»Ходьба в колонне по одному | «Гуси - лебеди»«Летает-не летает». |

**НОЯБРЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Мы спортсмены» | 2-я неделя «Прогулка на болото» | 3-я неделя «Птичий двор» | 4-я неделя «В лесу» | Физическая культура:развитие быстроты,силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.Здоровье: формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредст­венно организованной образовательной дея­тельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олим­пийского движения. Социализация: поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности,справедливости в играх. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования. |
| Вводная часть | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с поворотом вокруг себя. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачивание через левое плечо. |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С мячом | На гимнастической скамейке |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнас. скамейке, на каждый шаг передавать малый мяч из одной руки в другую перед собой 2.Прыжки на правой и левой ноге.3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренге. | Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом. | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.Ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком приставным шагом. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур прямо и боком.Ходьба по гимнастичес­кой скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.Прыжки на правой и левой ноге 2 -3 раза на одной 2-3 раза на другой. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Кумушки»«Найди и промолчи» | «Не оставайся на полу»По выбору детей | «Удочка»Ходьба в колоннепо одному | « Найди себе пару»У кого мяч?» |

**ДЕКАБРЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапы занятия | 1-я неделя«Зимушка - зима.Зима в лесу» | 2-я неделя«Зимушка - зима.Зима в лесу» | 3-я неделя«Новогодний годшагает по планете» | 4-я неделя«Новогодний годшагает по планете» | Физическая культура:развивать умение лазать по гимнастической стенкепроизвольным способом,сохранять устойчивое равновесие при ходьбе понаклонной доске.Поощрять активноеучастие в подготовке и уборке спортинвентаря. Здоровье: знакомство сдоступными сведениями из истории олимпийскогодвижения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. *Социциализация:* воспитание дружескихвзаимоотношений между детьми в процессе непосредственноорганизованной образовательной деятельности. Коммуникация: формиров ать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать Музыка: развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий |
| Вводная часть | Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами. Ходьба по кругу. Бег по кругу. |
| ОРУ | С обручем | С флажками 1. | Без предметов 1. | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба понаклонной доскебоком, руки в стороны; переход на гимнастич. скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.2.Прыжки на двух ногах через бруски.3. Броски мяча друг другу двумя руками из- за головы. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом. | 1. Прыжки с ноги на ногу, передвигаясь вперёд правой и левой ногеБроски мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. | Перебрасывание мяча большого диаметра,Ползание по гимнас тической скамейке на четвереньках с мешоч- ком на спине, темп на голове, руки в стороны. | 1.Лазанье на гимнас­тическую стенку, непропуская реек.2. Ходьба по скамей- е боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах между предметами. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Кто скорее до флажка»«Сделай фигуру». | «Мороз Красный нос»«Сделай фигуру». | «Найди и промолчи» | «Хитрая лиса» «Подарки» |

**ЯНВАРЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапы занятия | 1-я неделя «Рождественские каникулы» | 2-я неделя «Рождественские каникулы» | 3-я неделя «Азбука поведения» | 4-я неделя «Театральная неделя» | Физическая культура:поддержка интереса детейк различным видам спорта,сообщение им наиболееважных сведений оспортивной жизни страны.Здоровье: поощрениесамостоятельнойорганизациидошкольникам игр, выполнения спортивных упражнений. Социализация: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.Труд: поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.Познание: развитие умение определять пространственные направления - вперед- назад, влево - вправо, вверх- вниз.Музыка: развивать умениевыполнять движения в соответствии с музыкальным темпом иритмом.  |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. |
| Вводная часть | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку. Ходьба «змейкой», бег врассыпную. |
| ОРУ | С кубиком | С верёвкой (шнуром) | На гимнастической скамейке | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом.2.Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.3.Броски мяча в шеренгах.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди. | Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.Прыжки в длину с места | Перебрасывание мячей друг другу от груди.Перебрасывание мячей и ловля после отскока о пол.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют, руки за головой.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, ноги вместе. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.Ведение мяча в прямом направлении, до обозначенного места. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Медведи и пчёлы» По выбору детей | «Совушка» «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному | «Хитрая лиса» «Затейники» |
|  |  |  |  |  |

**ФЕВРАЛЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  ТемыЭтапы занятия | 1-я неделя «Профессии» | 2-я неделя «Транспорт» | 3-я неделя «ОБЖ» | 4-я неделя «Наша армия» | Физическая культура: продолжать развивать психо­физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементамисоревнований.Здоровье: продолжать работу по укреплению здоровья детей. Социализация: расшире­ние представлений оРоссийской Армии посредством непосредс­твенно организованной образовательной деятельности.Труд: поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря. Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр- соревнований. Коммуникация: совершенствовать умение опреде­лять и называть местополо­жение предмета. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном, среднем темпе, с изменением направления. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами (скамейками). |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С большим мячом | На гимнастической скамейке | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по скамейке руки в стороны. Бег погимнастическойскамейке.2.Прыжки через бруски правым и левым боком.3.Бросание мячей в корзину (кольцо)двумя руками из-за головы, от груди. | Прыжки в длину с места.Отбивание мяча о полодной рукой, продвигаясь вперёд шагом.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках между набивными мячами. | Метание мешочков в вертикальную цельправой и левой рукой от плеча.Ползание по ска­мейке на четверень­ках с мешочком на спине.Перешагивание через шнур ( 40 см) ходьба на носках между кеглями. | 1.Лазанье на гимнас­тическую стенку раз­ноимённым, одноимён­ным способом.2.Ходьба по скамейке, руки на поясе, за голову, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Отбивание мяча в ходьбе. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Пожарные на учении»Ходьба в колонне по одному | «Автобусы»Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком | «Мы помощники пожарных» «Найди и промолчи», | «Кто быстрее» эста­фета с мячом«Хоп» «Стоп» |

**МАРТ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  | 1-я неделя «Мамин день» | 2-я неделя «Народная культура и традиции» | 3-я неделя «Народная культура и традиции» | 4-я неделя «Весна пришла» | Физическая культура:продолжать обогащать двигательный опыт детей. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна,движений.Социализация:Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, соблюдать правила безопасного поведения во время НОД Труд: продолжатьпобуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Ходьба и бег между кубиками. Ходьба коротким, семенящим шагом. |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С кубиком | С обручем |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове2.Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола, с хлопком в ладоши после отскока о пол.3. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах через набивные мячи. | Ползание на четвереньках между предметами, набивными мячами.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.Прыжок в высоту с разбега | 1 Лазанье по скамейке сопорой на ладони и ступни.2.Ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | Лазанье под шнурбоком, не касаясь его.Метание мешоч­ков в горизонталь­ную цель.Ходьба на носках между набивными мячами. |
| ПодвижныеигрыМалоподвиж­ные игры | «Мамины помощники» «Ласковые слова» | «Пробеги тихо» «Море волнуется» | По выбору детей «Подойди не слышно» | «Г орелки»«Угадай по голосу» |

**АПРЕЛЬ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
|  | 1-я неделя «Обезьянки» | 2-я неделя «Космос» | 3-я неделя «Играем с мячом» | 4-я неделя «Разноцветныеигры» | Физическая культура:продолжать формировать умение выполнятьдействия по сигналувоспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.Здоровье: развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.Социализация: поддерживать интерес к различным видам игр,.Безопасность: продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Музыка: упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований. |
| Вводная часть | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, через кубики попеременно одной и другой ногой. Ходьба и бег между предметами. |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С короткой скакалкой | С малым мячом | Без предметов |
| Основныевидыдвижений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.2.Прыжки через бруски.3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | Прыжки через скакалку, вращая её вперёд, продвигаясь вперёд.Прокатывание обручей друг другу.Пролезание в обруч прямо и боком. | Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча, правой и левой рукой.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. | Лазанье на гимнастическую стенку произволь­ным способом.Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Ходьба по канату боком приставным шагом. |
| ПодвижныеИгры | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками |
| Малоподвиж­ные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ (пятый год освоения программы)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | Интеграцияобразовательныхобластей |
| ТемыЭтапызанятия | 1-я неделя «Прыгаем ловко» | 2-я неделя «Летающие тарелки» | 3-я неделя «Классики» | 4-я неделя «Здравствуй лето!» | Физическая культура:Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. Здоровье: расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.Социализация: продолжат ь приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.Безопасность: продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье |
| Планируемые результаты развития интегративных качества выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с ускорением и замедлением. |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основныевидыдвижений | Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи, боком приставным шагом, на середине присесть.Прыжки на двух но­гах с продвижением .Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. | 1. Прыжки в длину с разбега. 2Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Лазанье под дугу (обруч).3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. | Ходьба с перешаги­ванием через набив­ные мячи, бруски руки на пояс.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Прыжки на двух ногах между кеглями. |
| ПодвижныеИгры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» |
| Малоподвиж­ные игры | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь - дальше будешь» |

**VIII. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**ОБОРУДОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Пособия и оборудования** | **Количество** |
| **Оборудование** |  |  |
| **1** | Стенка гимнастическая 4 пролета | 1 |
| **2** | Лесенка стремянка 2 пролета | 1 |
| **3** | Лестница деревянная с зацепами | 1 |
| **4** | Доска гладкая с зацепами | 1 |
| **5** | Доска с ребристой поверхностью 2 метра | 1 |
| **6** | (Доска **ребристая раздвижная)**  | 1 |
| **7** | Скамейка гимнастическая 1.5 метра | 4 |
| 8 | Кубы большие | 4 |
| **9** | Кубы маленькие | 1 |
| **10** | Дуга большая высота - 50см. | 4 |
| **11** | Дуга малая высота : 30см. | 2 |
| **12** | Дуги деревянные | 2 |
| **13** | Щит навесной для метания | 1 |
| **14** | Корзина пластмассовая для мячей большая | 2 |
| **15** | Корзина пластмассовая для мячей маленькая | 1 |
| **16** | Ящик пластмассовый для пособий | 6 |
|  **17** | Лестница веревочная деревянная | 3 |
| 18 | Мат | 6 |
| 19 | Канат 2,50м | 1 |
| 20 | Канат 2м | 3 |
| 21 | Шнур плетенный короткий длина- 25см | 30 |
| 22 | Скакалка короткая длина - 120см | 15 |
| 23 | Палка гимнастическая 75см | 18 |
| 24 | Верёвка 3м | 1 |
| 25 | Обруч малый диаметр - 50 см | 30 |
| 26 | Обруч большой диаметр- 70 -90см | 10 |
| 27 | Кольцо деревянное | 9 |
| 28 | Кольцо пластмассовое диаметр - 20 см | 3 |
| 29 | Кубик пластмассовый малый | 50 |
| **30** | Изображение человека с названиями частей тела | 1 |
| **31** | Плакат : точечный самомассаж. | 1 |
| **32** | Схема:Тренажер для глаз | 1 |
| **33** | Схема: Офтальмотренажер для глаз | 1 |
| **34** | Сенсорные кресты |  |
| **35** | Медицин бол (мяч утяжеленный) | 2 |
| **36** | Мяч футбольный | 1 |
| **37** | Мяч фитбол | 9 |
| **38** | Лента короткая разноцветная длина -25- 30 см' | 10 |
| **39** | Лента короткая разноцветная длина -50- 60 см | 10 |
| **40** | Мешочек с песком | 20 |
| **41** | Степы | 30 |
| **42** | Кегля пластмассовая | 9 |
| **43** | Стойки металлические | 4 |
| **44** | Стойки деревянные | 6 |
| **45** | Косички | 30 |
| **46** |  Набивные бревна |  3 |
| **47** | Корзины металлические | 2 |

 **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА И ПОСОБИЯ**

|  |
| --- |
|  |
| 1 | «Детство» Примерная образовательная программа дошкольного образования» под редакцией Т.И Бабаевой. А.Г.Гогаридзе. О.В.Солнцевой. СПб. «Детство- Пресс». 2014г. | 1 |
|  | Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1998. | 1 |
|  | Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1991. | 1 |
|  | Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада. : - М : Просвещение, 1983. | 1 |
|  | Грядкина.Т.С.Образовательная область Физическая культура 2013г.  | 1 |
| 6. | В.Н.Зимонина.Воспитание ребёнка-дошкольника 2003г.  |
|  7. | Гришин В.Г. Серсо в детском саду: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985. | 1 |
| 8. | Детские подвижные игры народов СССР – пособие для воспитателя детского сада. : - М. : Просвещение, 1989. | 1 |
| 9. | Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры : - М. : Просвещение, 2002. |  |
| 10. | Игрушки и пособия для детского сада. Из опыта работы. – М.: просвещение, 1982. | 1 |
| 11. | Ю.А.Лебедев. Л.В.Филиппова. «Здоровье сберегающее физическое развитие»2001г. | 1      |
| 12. | Бабенкова Е.А.ПараничеваТ.М. «Растим здорового ребёнка»2011г. | 1 |
| 13. | Л.Н.Сивачева.Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием .2001г. | 1 |
| 14. | Лавренёва.В.М.Организация здорового образа жизни детей. | 1 |
| 15. | А.А.Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротреннинг для дошкольников»2002г.  | 1 |
|  16. | ЛАЙЗАНЕ С.Я.   Физическая культура  для малышей. Москва  Просвещение 1987. | 1 |
|  17. | М.Ф.Литвинова. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни»2005г. | 1 |
|  18. | ЛИТВИНОВА М.Ф.  Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста:  Практическое пособие. – М. : Айрис – пресс, 2008. | 1 |
| 19. | Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 -7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. | 1 |
| 20. | Лялина Л.А. Народные подвижные игры в детском саду. Методические рекомендации.: - М. : ТЦ Сфера, 2009. | 1 |
| 21. | Т.Барышникова «Игры на воздухе»1998г.. | 1 |
| 22. | Шебенко.В.Н. «Физкультурные праздники в детском саду»2001г.. | 1 |
| 23. | ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:Просвещение,1983. | 1 |
| 24. | ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:Просвещение,1986. | 1 |
| 25. | ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:Просвещение,1988. | 1 |
| 26. | ПЕНЗУЛАЕВА Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. | 1 |
|     27 | Л.И.Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»2001г. |  |
|       28.   | Н.Луконина. «Праздники в детском саду»2004г. | 1 |
|       29. | В.М.Аталиков. «Детские игры в Кабардино-Балкарии»2000г. | 1 |
|       30. | В.Я.Лысова.Т.С.Яковлева «Спортивные праздники и развлечения младший и средний возраст»2000г. | 1 |
|       31. | В.Я.Лысова.Т.С.Яковлева «Спортивные празддники и развлечения сценарии старший д.возраст»2000г. | 1 |
|       32. | Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий – Волгоград : Учитель, 2011. | 11 |
|       33. | Н.Ю.Савельева «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях»2005г.. | 1 |