Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №46 Пушкинского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Педагогическим советом  ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб  Протокол №1  от «31» августа 2018 г. | УТВЕРЖДЕНА  Заведующий ГБДОУ №46  Пушкинского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ильина М.Н.  Приказ №120-ОД от «31» августа 2018 г |
|  |  |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

Государственного бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

детский сад №46 Пушкинского района Санкт-Петербурга

*(разработана в соответствии с основной образовательной программой ГБДОУ №46 Пушкинского района Санкт-Петербурга)*

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет

Срок реализации 4 года

Разработчик:

Инструктор по физической культуре

Карпова Виктория Юрьевна

Санкт-Петербург

2018

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Стр.** |
| **1.** | **Целевой раздел** |  |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цель и задачи рабочей программы | 3 |
| 1.1.2. | Принципы построения рабочей программы | 4 |
| 1.1.3 | Характеристика возрастных особенностей детей | 4 |
| 1.1.4. | Планируемые результаты освоения рабочей программы. | 13 |
| **2.** | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Содержание образовательной работы | 16 |
| 2.2. | Комплексно - тематическое планирование | 21 |
| 2.3. | Взаимодействие с семьями воспитанников | 49 |
| 2.4. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и административными работниками | 51 |
| **3** | **Организационный раздел** |  |
| 3.1. | Режим двигательной активности | 53 |
| 3.2. | Расписание физкультурных занятий и утренней гимнастики | 56 |
| 3.3 | Циклограмма рабочей деятельности | 59 |
| 3.4. | Описание особенностей развивающей предметно-пространственной среды | 63 |
| 3.5. | Перечень методических источников | 65 |
|  | Приложения | 66 |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изменениями от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» ;

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., Регистрационный № 30384);

**А так же с локальными актами ДОУ:**

- Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб (далее Программа)

- Положением о рабочей программе ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб,

**1.1.1. Цель и задачи рабочей программы**

Цель рабочей программы: обеспечение достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб.

Задачи Рабочей программы:

* создать условия для планирования, организации и управления образовательной деятельностью
* определить содержание, объём, порядок образовательной деятельности по физическому развитию с учетом целей, задач, специфики образовательной деятельности Учреждения и контингента воспитанников.
* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
* формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.1.2. Принципы построения рабочей программы**

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (среднего дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество ДОУ с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

**1.1.3.Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

**Особенности развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)**

Рост ребёнка на четвёртом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет. Прибавка в росте за год 6-7 см. В три года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см. Рост детей 4 года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. Масса тела в три года мальчиков – 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг, а к 4 годам – 16,1 и 15,8 кг соответственно. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительная. В три года – 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3-4 лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. Крупная мускулатура преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч). В ОРУ при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Особенности строения дыхательных путей у дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Жизненная ёмкость лёгких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте преобладает брюшной тип дыхания. Ребёнок 3 – 4 лет не может дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Сердечно - сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственно восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребёнком впечатления. Внимание детей 3-4 лет ещё неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения не сложны по своей структуре.

Вновь приобретённые умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

* учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построения
* учить энергично отталкиваться двумя ногами, на месте и с продвижением вперёд
* учить принимать правильное исходное положение в прыжках, в метании
* закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками
* обучать хвату за перекладину во время лазанья
* учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии
* учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх
* развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
* развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности, организовывать игры с правилами
* вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движении, ориентироваться в пространстве.

**Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

**В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.** Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упpaжнeния с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Opганы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс е выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Задачи физического развития детей 4-5 лет.**

* формировать правильную осанку
* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной активности
* закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
* учит ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
* учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве
* в прыжках в длину с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
* учит прыжкам через короткую скакалку
* закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)
* учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения
* развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость
* учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игр
* развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
* продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами
* приучать к выполнению действий по сигналу

**Особенности физического развития детей 5-6 лет**

**Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.**

**Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.**

**Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.**

**Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности нужно учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.**

**Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.**

**Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.**

**У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.**

**В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.**

**Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.**

**Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.**

**При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.**

**У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.**

**Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.**

**В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.**

**У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.**

**Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.**

**В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.**

**Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.**

**Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.**

**Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.**

**Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.**

**Задачи физического развития детей 5-6 лет.**

* продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей
* развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость
* закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры
* учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий
* учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп
* учит прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении
* учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе
* учить ориентироваться в пространстве
* учить элементами спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам
* приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место
* поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны
* продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество
* воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах
* учить спортивным играм и упражнениям

**Особенности развития детей подготовительных к школе групп (6-7 лет)**

обладает устойчивыми социально­нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осознает себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь.

Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

**Задачи физического развития детей 6-7 лет.**

* формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
* воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности
* совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения
* закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге
* учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега
* учить пролезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали
* учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
* развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость
* продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве
* закреплять навыки спортивных упражнений
* учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними
* обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, творчество, фантазию
* продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения
* поддерживать интерес к физической культуре и спорту
* развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**1.1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**Вторая младшая группа (3-4 года):**

* Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. Выполнение заданий: остановиться, присесть, повернуться
* Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
* Сохранять равновесие, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании
* Ползать на четвереньках.
* Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.
* Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Ударять мячом о пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.
* Соблюдать элементарные правила в подвижных играх. Уметь ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (4-5 лет):**

* Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
* Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
* Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
* Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться.
* Прыгать в длину с места на расстояние не менее70 см.
* Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
* Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
* Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Старшая группа (5-6 лет):**

* Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 –8,5 секунд.
* Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
* Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
* Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.
* Перелезать через несколько предметов подряд. Пролезать в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать на четвереньках змейкой.
* Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
* Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет):**

* Выполнять правильно все виды основных движений.
* Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега –180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
* Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Сохранять правильную осанку.
* Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
* Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 –6,5 секунд.
* Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см).
* Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
* Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения рабочей программы**

**К семи годам:**

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей.
* Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Рабочая программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Содержание образовательной работы**

**Физическое развитие**

**Задачи ФГОС ДО**

1) Развитие физических качеств.

2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

3) Правильное выполнение основных движений.

4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

5) Овладение подвижными играми с правилами.

6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

**Задачи и содержание образовательной работы с воспитанниками**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением уп­ражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двига­тельной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; станов­ление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становле­ние ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нор­мами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (пункт 2.6 ФГОС ДО)

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив­ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и фи­зических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной де­ятельности; интереса и любви к спорту.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Младшая группа (3-4 года)**

* развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними;
* формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
* познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, дать представление о необходимости закаливания;
* дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;
* формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;

**Средняя группа (4-5 лет)**

* продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
* формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
* расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
* знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
* формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
* формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме
* продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов

**Старшая группа (5-6 лет)**

* расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
* формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
* знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
* знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

* формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека;
* умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
* формировать представление об активном отдыхе;
* расширять представление о правилах и видах закаливания, о пльзе закаливающих процедур;

**Физическая культура**

**Младшая группа (3-4 года)**

* продолжать развивать разнообразные виды движений, учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног;
* приучать действовать совместно, учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
* учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
* закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учит ловить мяч двумя руками одновременно;
* обучать хвату за перекладину во время лазанья, закреплять умение ползать;
* учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
* учить детей реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх, ориентироваться в пространстве;
* развивать активность, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;

**Средняя группа (4-5 лет)**

* формировать правильную осанку;
* развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
* закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, учить бегать легко ритмично, энергично отталкиваясь носком;
* учить ползать, пролезать, подлезать через предметы, учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой
* учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; учить прыжкам через короткую скакалку;
* закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
* учить построениям, соблюдая дистанцию во время передвижения
* развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
* учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
* во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
* приучать к выполнению действий по сигналу

**Старшая группа (5-6 лет)**

* продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
* совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
* развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
* закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; учить бегать наперегонки с преодолением препятствий
* учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
* учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
* учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
* учит элементами спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам
* учить ориентироваться в пространстве;
* приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
* поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях   
  спортивной жизни страны
* продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

**Подготовительная группа (6-7лет)**

* формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
* воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
* совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
* закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
* учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
* добиваться активного движения кисти руки при броске;
* учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали;
* учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
* развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
* закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
* учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
* обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
* продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
* поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

**2.2. Комплексно - тематическое планирование**

**Сентябрь (младший возраст)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | 1  2 | № 1 стр.23  Л.И. Пензулаева | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
|  | 3 | Стр. 27 ,1 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять формирование навыка владения мячом. |
| **2** | 1  2 | № 2 стр. 24  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
|  | 3 | Стр. 28, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить игровые упражнения на равновесие. |
| **3** | 1  2 | № 3 стр. 25  Л.И. Пензулаева | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. |
|  | 3 | Стр. 28, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость. |
| **4** | 1  2 | № 4 стр. 26  Л.И. Пензулаева | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
|  | 3 | Стр. 28, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения-с мячом. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 5 стр.28  Л.И. Пензулаева | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
|  | 3 | Стр. 32, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер. |
| **2** | 1  2 | № 6 стр.29  Л.И. Пензулаева | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
|  | 3 | Стр. 33, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. |
| **3** | 1  2 | № 7 стр.30  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
|  | 3 | Стр. 33, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. |
| **4** | 1  2 | № 8 стр.31  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие. |
|  | 3 | Стр. 33, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 9 стр.33  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. |
|  | 3 | Стр.38, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. |
| **2** | 1  2 | № 10 стр.34  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. |
|  | 3 | Стр. 38, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги. |
| **3** | 1  2 | № 11 стр. 35  Л.И. Пензулаева | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. |
|  | 3 | Стр. 38, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги. |
| **4** | 1  2 | № 12 стр. 37  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
|  | 3 | Стр. 38, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 13стр.38  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
|  | 3 | Стр. 43, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в подлезании; равновесии. |
| **2** | 1  2 | № 14 стр.40  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. |
|  | 3 | Стр. 43, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании. |
| **3** | 1  2 | № 15 стр. 41  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. |
|  | 3 | Стр. 43, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер. |
| **4** | 1  2 | № 16 стр.42  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске. |
|  | 3 | Стр. 43, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом. |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 17 стр.43  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. |
|  | 3 | Стр. 49, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия. |
| **2** | 1  2 | № 18 стр. 45  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
|  | 3 | Стр. 49, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении. |
| **3** | 1  2 | №19 стр.46  Л.И. Пензулаева | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений. |
|  | 3 | Стр. 49, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами. |
| **4** | 1  2 | № 20 стр.47  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
|  | 3 | Стр. 50, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу. |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 21 стр.50  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. |
|  | 3 | Стр. 54, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности |
| **2** | 1  2 | №22 стр.51  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |
|  | 3 | Стр. 54, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии. |
| **3** | 1  2 | № 23 стр.52  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. |
|  | 3 | Стр. 54, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить прыжки с продвижением вперёд; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом. |
| **4** | 1  2 | № 24 стр. 53  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. |
|  | 3 | Стр. 54, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 25 стр.54  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. |
|  | 3 | Стр. 59, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдаль; в подлезании под шнур. |
| **2** | 1  2 | № 26 стр.56  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
|  | 3 | Стр. 59, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости. |
| **3** | 1  2 | № 27 стр.57  Л.И. Пензулаева | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |
|  | 3 | Стр. 59, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием. |
| **4** | 1  2 | № 28 стр.58  Л.И. Пензулаева | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
|  | 3 | Стр. 60, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах. |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 29 стр.60  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
|  | 3 | Стр. 64, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль. |
| **2** | 1  2 | № 30 стр.61  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
|  | 3 | Стр. 65, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **3** | 1  2 | №31 стр.62  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |
|  | 3 | Стр. 65, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу. |
| **4** | 1  2 | № 32 стр.63  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
|  | 3 | Стр. 65, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре. |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1  2 | № 33 стр.65 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. |
|  | 3 | Стр. 69 Л.И.Пензулаева | Закреплять игровые упражнения с мячом. |
| **2** | 1  2 | № 34 стр.66  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
|  | 3 | Стр. 69 Л.И.Пензулаева | Закреплять игровые упражнения в прыжках. |
| **3** | 1  2 | № 35 стр.67 Л.И. Пензулаева | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. |
|  | 3 | Стр. 69 Л.И.Пензулаева | Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль. |
| **4** | 1  2 | № 36 стр.68 Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии. |
|  | 3 | Стр. 69 Л.И. Пензулаева | Закреплять игровые упражнения в равновесии. |

**Сентябрь (средняя группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Непосредственно образовательная деятельность**  **по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | 1 | № 1 стр. 19  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. |
| 2 | № 1 стр. 19  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 20 № 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. |
|  | 3 | Стр. 30, 1 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 4 стр. 21  Л.И. Пензулаева | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. |
| 2 | № 4 стр. 21  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 23 № 5 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. |
|  | 3 | стр. 30, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **3** | 1 | № 7 стр.24  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
|  | 2 | № 7 стр.24  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 26 № 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. |
|  | 3 | стр. 30, 3 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 10 стр.26  Л.И. Пензулаева | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
|  | 2 | № 10 стр.26  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 28 №11 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
|  | 3 | стр.29, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр.30  Л.И. Пензулаева | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. |
|  | 2 | № 13 стр.30  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 32 14 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. |
| 3 | стр. 38, 1 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 16 стр. 33  Л.И. Пензулаева | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |
| 2 | № 16 стр. 33  Л. И. Пензулаева  ОВД стр. 34 № 17 | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |
| 3 | стр. 39, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **3** | 1 | № 19 стр.35  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |
|  | 2 | № 19 стр.35  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 35 № 20 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |
| 3 | стр.39, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 22 стр.36  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
|  | 2 | № 22 стр.36  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 37 № 23 | Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
|  | 3 | стр. 39, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.39  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |
| 2 | № 25 стр.39  Л.И. Пензулаева ОВД стр.40 №26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |
| 3 | стр. 47, 1 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 28 стр. 41  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. |
| 2 | № 28 стр. 41  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 42 №29 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. |
| 3 | стр. 47, 2 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения . |
| **3** | 1 | №31 стр.43  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. |
| 2 | №31 стр.43  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 44 №32 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. |
| 3 | стр.47, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 34 стр.45  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия. |
| 2 | № 34 стр.45  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 46 №35 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия. |
| 3 | стр.47, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 1 стр.48  Л.И. Пензулаева | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |
| 2 | № 1 стр.48  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 49 № 2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |
|  | 3 | стр.57, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 4 стр. 50  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
|  | 2 | № 4 стр. 50  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 51 № 5 | Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
| 3 | стр. 57, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения. |
| **3** | 1 | № 7 стр.52  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. |
| 2 | № 7 стр.52  Л.И. Пензулаева  ОВД стр.54 № 8 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. |
| 3 | стр. 57, 3 неделя  Л.И.Пензулаева | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 10 стр.54  Л.И. Пензулаева | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. |
|  | 2 | № 10 стр.54  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 56 №11 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. |
|  | 3 | стр. 57, 4 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр. 57  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. |
|  | 2 | № 13 стр. 57  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 59, №15 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. |
|  | 3 | стр.64, 1 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 16 стр.59  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |
|  | 2 | № 16 стр.59  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 60, № 16 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |
| 3 | стр.65, 2 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **3** | 1 | № 19 стр.61  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
|  | 2 | № 19 стр.61  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 62, № 20 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| 3 | стр.65, 3 неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 22 стр.63  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
|  | 2 | № 22 стр.63  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 64, № 23 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
|  | 3 | стр.65, 4неделя  Л.И. Пензулаева | Материал для повторения |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.65  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. |
|  | 2 | № 25 стр.65  Л.И. Пензулаева  ОВД стр.66, № 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. |
| 3 | Игровые упражнения | Материал для повторения |
| **2** | 1 | № 28 стр.67  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
|  | 2 | № 28 стр.67  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 68, № 29 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
| 3 | Игровые упражнения | Материал для повторения |
| **3** | 1 | №31 стр.69  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. |
|  | 2 | № 33 стр.70  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 70, № 32 | Упражнять детей в метании «снежков» на дальность. |
| 3 | Игровые упражнения | Материал для повторения |
| **4** | 1 | № 34 стр.70  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. |
|  | 2 | № 34 стр.70  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 71, № 35 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. |
|  | 3 | Игровые упражнения | Материал для повторения |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 1 стр.72  Л.И.Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 2 | № 1 стр.72  Л.И.Пензулаева  ОВД стр.73, № 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| 3 | № 3 стр. 73  Л.И. Пензулаева | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| **2** | 1 | № 4 стр.74  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |
|  | 2 | № 4 стр.74  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 75, № 5 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |
| 3 | № 6 стр. 76  Л.И. Пензулаева | упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. |
| **3** | 1 | № 7 стр.76  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. |
|  | 2 | № 7 стр.76  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 77, № 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. |
| 3 | № 9 стр. 77  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). |
| **4** | 1 | № 10 стр. 78  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 2 | № 10 стр. 78  Л.И. Пензулаева  ОВД стр.79 № 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 3 | № 12 стр. 79  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр.80  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 2 | № 13 стр.80  Л.И. Пензулаева  ОВД стр.81, № 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| 3 | № 15 стр. 82  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом. |
| **2** | 1 | № 16 стр.82  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |
|  | 2 | № 16 стр.82  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 83, № 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |
| 3 | № 18 стр.84  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. |
| **3** | 1 | № 19 стр.84  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. |
|  | 2 | № 19 стр.84  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 85, № 20 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. |
| 3 | № 21 стр.85  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| **4** | 1 | № 22 стр. 86  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 2 | № 22 стр. 86  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 87, № 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
|  | 3 | № 24 стр. 87  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр. 88  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места. |
|  | 2 | № 25 стр. 88  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 89, № 26 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места. |
|  | № 27 стр. 89  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. |
| **2** | 1 | №28 стр. 89  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
|  | 2 | №28 стр. 89  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 90, № 29 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| 3 | № 30 стр. 90  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. |
| **3** | 1 | №31 стр.91  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. |
|  | 2 | №31 стр.91  Л.И. Пензулаева  ОВД стр. 92, № 32 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. |
| 3 | № 33 стр. 92  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. |
| **4** | 1 | № 34 стр. 92  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
|  | 2 | № 34 стр. 92  Л.И. Пензулаева ОВД стр. 93, № 35 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
|  | 3 | № 36 стр. 93  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. |

С 01.09.2018 по 31.01. 2019г. – 2 физ. занятия в средних группах: Искорки, Звездочки, Всезнайки.

С 01.02.2019 по 31.05.2019 – 2 физ. занятия в средних группах: Искорки, Звездочки, Всезнайки.

**Сентябрь (старший возраст)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | 1 | №1 Стр. 15  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. |
| **2** | 1 | №4 Стр. 19  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. |
| **3** | 1 | № 7 Стр. 21  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие. |
| **4** | 1 | № 10 Стр. 24  Л.И. Пензулаева | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 Стр. 28  Л.И. Пензулаева | Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. |
| **2** | 1 | № 16 Стр.30 Л.И. Пензулаева | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. |
| **3** | 1 | № 19 Стр. 33 Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| **4** | 1 | №22 Стр.35  Л.И. Пензулаева | Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр. 39  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах. |
| **2** | 1 | № 28 стр. 42  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. |
| **3** | 1 | № 31 стр. 44  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| **4** | 1 | № 34 стр. 46  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | №1 Стр.48  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | |
| **2** | 1 | №4 Стр.51  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча. | |
| **3** | 1 | №7 Стр.53  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | |
| **4** | 1 | № 10 Стр.55  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. | |
|  | | | |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 Стр. 59  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| **2** | 1 | № 16 Стр.61  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. |
| **3** | 1 | № 19 Стр. 63  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. |
| **4** | 1 | №22 Стр. 65  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу'; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | №25 Стр.68  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. |
| **2** | 1 | №28 Стр.70  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. |
| **3** | 1 | №31 Стр.71  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. |
| **4** | 1 | № 34 Стр. 73 Пензулаева | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 1 стр. 76  Л.И.Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **2** | 1 | № 4 стр. 79  Л.И.Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. |
| **3** | 1 | № 7 стр. 81  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. |
| **4** | 1 | № 10 стр.83  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр.86  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| **2** | 1 | № 16 стр.88  Л.И.Пензулаева | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |
| **3** | 1 | № 19 стр.89  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |
| **4** | 1 | № 22 стр.91  Л.И.Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.94  Л.И.Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| **2** | 1 | № 28 стр. 96  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. |
| **3** | 1 | №31стр.98  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. |
| **4** | 1 | № 34 стр.100  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |

**Сентябрь (подготов. возраст)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **неделя** | **Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию**  **физическому развитию** | | **Программные задачи** |
| **1** | 1 | № 1 стр.9  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. |
| **2** | 1 | № 4 стр.11  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. |
| **3** | 1 | № 7 стр. 15  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированиемповоротов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость вупраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;по­вторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. |
| **4** | 1 | № 10 стр. 16  Л.И. Пензулаева | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. |
|  | |

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр.20  Л.И. Пензулаева | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом. |
| **2** | 1 | № 16 стр. 22  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. |
| **3** | 1 | № 19 стр. 24  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **4** | 1 | № 22 стр.27  Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.29  Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом. |
| **2** | 1 | № 28 стр.32  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| **3** | 1 | №31 стр.34  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. |
| **4** | 1 | № 34 стр. 37  Л.И. Пензулаева | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнас­тическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 1стр.40  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **2** | 1 | № 4 стр.42  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| **3** | 1 | № 7 стр.45  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. |
| **4** | 1 | № 10 стр. 47  Л.И.Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие. |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр.49  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| **2** | 1 | № 16 стр.52  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| **3** | 1 | № 19 стр.54  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| **4** | 1 | № 22 стр.57  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.59  Л.И.Пензулаева | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **2** | 1 | № 28 стр.61  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). |
| **3** | 1 | №31 стр.63  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |
| **4** | 1 | № 34 стр.65  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 1 стр.72  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. |
| **2** | 1 | № 4 стр. 74  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. |
| **3** | 1 | № 7 стр.76  Л.И.Пензулаева | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |
| **4** | 1 | № 10 стр.79  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 13 стр. 81  Л.И. Пензулаева | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. |
| **2** | 1 | № 16 стр.83  Л.И. Пензулаева | Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| **3** | 1 | № 19 стр. 84  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии. |
| **4** | 1 | № 22 стр.87  Л.И. Пензулаева | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 1 | № 25 стр.88  Л.И. Пензулаева | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| **2** | 1 | № 28 стр. 90  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| **3** | 1 | №31 стр.92  Л.И. Пензулаева | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |
| **4** | 1 | № 34 стр. 95  Л.И. Пензулаева | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |

*Реализация рабочей программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и запросов родителей (законных представителей).*

Примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности служат такие формы как:

* образовательные предложения для целой группы (непрерывная образовательная деятельность),
* различные виды игр;
* взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой;
* проекты различной направленности;
* праздники, социальные акции т.п.,
* использование образовательного потенциала режимных моментов.

**2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников**

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

* открытость дошкольного учреждения для родителей;
* систематичность и постоянство взаимодействия;
* взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях педагогов и родителей;
* дифференцированный подход к каждой семье.

**Задачи по работе с семьями воспитанников**:

1. Формирование психолого - педагогических знаний родителей;
2. Изучение запросов, потребностей и уровня удовлетворённости родителей ДОУ в области предоставляемых образовательных услуг;
3. Приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
4. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
5. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта;
6. Развитие творческого потенциала семей воспитанников.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников ДОУ:**

* Родительские собрания групп (вводно-организационные, организационные, тематические, итоговые и т.п.)
* Общие родительские собрания
* Круглые столы
* Семинары
* Практикумы
* Дни открытых дверей
* Информирование и обратная связь через сайт ДОУ
* Проекты, акции
* Конкурсы
* Клуб интересных встреч
* Совместные праздники
* Походы
* Индивидуальные консультации (по запросам родителей или инициативе педагога)
* Оформление наглядной информации (буклеты, брошюры, стенды, газеты, папки-передвижки, фотовыставки и т.д.)

**Примерный план взаимодействия инструктора по физической культуре**

**с семьями воспитанников на учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие» | Сентябрь 2018 | ИФК |
| 2 | Организация и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» (для подготовительных к школе групп) | Октябрь 2018 | ИФК |
| 3 | Спортивные досуги для групп дошкольного возраста, посвященные Дню Матери (с участием родителей (законных представителей)) | Ноябрь 2018 | ИФК |
| 4 | Спортивные досуги для групп дошкольного возраста, посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей (законных представителей)) | Февраль 2019 | ИФК |
| 8 | Консультация для родителей (законных представителей) всех групп «Профилактика плоскостопия у детей» | Апрель 2019 | ИФК |
| 9 | Выступление на общем собрании родителей (законных представителей) воспитанников детского сада по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие» | Вторая половина мая 2019 | ИФК |
| 10 | Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие» | Май 2019 | ИФК |
| 11 | Оформление для родителей (законных представителей) стендов и папок-передвижек в группах с различной тематикой консультаций, посвященных возрастным и психофизическим особенностям развития детей | В течение учебного года | ИФК |
| 12 | Индивидуальные собеседования по вопросам поддержки родителей (законных представителей) в воспитании, развитии и обучении детей, охране и укреплении их здоровья | В течение учебного года | ИФК |

**2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и медицинскими работниками**

Эффективность реализации рабочей программы зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего профессионального труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя осуществляется по вопросам:**

* поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
* совместного выполнения инструкции по обеспечению охраны жизни и здоровья детей
* соответствия занятиям физической культурой одежды и обуви (внешнего вида) детей
* реализации образовательной области «Физическое развитие» в образовательной деятельности на группе
* организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
* взаимодействия с родителями (законными представителями), организации для них различных мероприятий

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога осуществляется по вопросам:**

* поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
* организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального** **руководителя осуществляется по вопросам:**

* интеграции образовательных областей («Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие»)
* поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
* организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
* подбора музыкального материала (сопровождения) для занятий физической культурой

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника осуществляется по вопросам:**

* уточнения диагнозов (в случае необходимости)
* организации и проведения совместных мероприятий для родителей (законных представителей) детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни
* профилактики нарушений ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма
* организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

**Участники взаимодействия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Участники взаимодействия | Содержание работы | Форма организации | Время проведения |
| Музыкальный руководитель | 1.Совместное проведение развлечений, праздников, досугов. | Праздники, досуги, развлечения | В течение всего года |
| 2.Закрепление основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) на музыкальных занятиях. | Групповые занятия | В течение всего года |
| 3.Подбор музыкального сопровождения для физкультурных занятий и общеразвивающих упражнений. | Консультации и практические занятия | По мере необходимости |
| 4.Подготовка детей к районному конкурсу «Спортивные танцы» | Индивидуальные занятия | Март, Апрель |
| Педагог-психолог | 1.Совместно выделить группу детей, нуждающихся в коррекции психического здоровья. | Тестирование, обсуждение | Сентябрь |
| 2.Подбор релаксирующих упражнений для гиперактивных детей. | Обсуждение | В течение всего года |
| Воспитатель | 1.Привлечение воспитателей к обсуждению сценариев и участие в подготовке праздников и вечеров развлечений. | Обсуждение | В течение всего года |
| 2. «Роль воспитателя на физкультурных занятиях»  3. «Организация работы с детьми в летний период» | Консультации | Сентябрь,  Апрель |
| 5. Работа с ведущими, с персонажами для проведения праздников, развлечений. | Индивидуальная работа с воспитателями | В течение года |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Виды двигательной активности*** | ***Младшие группы*** | | ***Средние группы*** | | ***Старшие группы*** | | ***Подгот. группы*** |
| *1. Физкультурно-оздоровительная работа* | | | | | | | | |
| ***1.1.*** | Утренняя гимнастика | Ежедневно | | | | | | |
| 5-6 минут | | 6-7 минут | | 7-8 минут | | 8-10 минут |
| ***1.2.*** | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Подвижные игры 2-3 на прогулке по подгруппам, 15-20 минут | | Подвижные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 20-25 минут | | Подвижные и спортивные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 20-25 минут | | Подвижные и спортивные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 25-30 минут |
| ***1.3.*** | Физкультминутка (на каждом занятии, кроме физкультуры и музыки) | В зависимости от вида и содержания НОД, 1-2 минуты | | В зависимости от вида и содержания НОД, 2-3 минуты | | В зависимости от вида и содержания НОД, 2-3 минуты | | В зависимости от вида и содержания занятий, 2-3 минут |
| ***1.4.*** | Индивидуальная работа по развитию движений | Во время прогулки, до 5 минут на 1 ребёнка | | Во время прогулки, до 8 минут на 1 ребёнка | | Во время прогулки, до 10 минут на 1 ребёнка | | Во время прогулки, до 10 минут на 1 ребёнка |
| ***1.5.*** | Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами | 5-6 минут | | 5-8 минут | | 7-8 минут | | 7-10 минут |
| ***1.6.*** | Динамические перерывы и физ. паузы между занятиями | 4-5 минут | | 5-7 минут | | 7 -10 минут | | 7-10 минут |
| *2. Непрерывная образовательная деятельность* | | | | | | | | |
| ***2.1.*** | Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию | Три раза в неделю по 15 минут | Три раза в неделю по 20 минут  (бассейн - 1) | | | Три раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) по 25 минут  (бассейн - 1) | Три раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) по 30 минут  (бассейн - 1) | |
| ***2.2.*** | Непрерывная образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию (музыка) | Два раза в неделю по 15 минут | Два раза в неделю по 20 минут | | | Два раза в неделю по 25 минут | Два раза в неделю по 30 минут | |
| *3. Самостоятельная двигательная активность* | | | | | | | | |
| ***3.1*** | Самостоятельное использование спортивного и игрового оборудования | Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.  Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей | | | | | | |
| ***3.2*** | Самостоятельные подвижные и спортивные игры |
| *4. Активный отдых* | | | | | | | | |
| ***4.1*** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц, 15-20 минут | Один раз в месяц, 20-25 минут | | | Один раз в месяц, 25-30 минут | Один раз в месяц, 30-35 минут | |
| ***4.2*** | Музыкальный досуг | Один раз в месяц, 15-20 минут | Один раз в месяц, 20-25 минут | | | Один раз в месяц, 25-30 минут | Один раз в месяц, 30-35 минут | |
| ***4.3*** | Физкультурный праздник | Два раза в год (зимой и летом), до 25 минут | Два раза в год (зимой и летом), до 30 минут | | | Два раза в год (зимой и летом), до 35 минут | Два раза в год (зимой и летом), до 40 минут | |
| ***4.4*** | День Здоровья | Один раз в квартал | Один раз в квартал | | | Один раз в квартал | Один раз в квартал | |
| ***5****. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи* | | | | | | | | |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | | | | | Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, походов, посещения открытых занятий | | | |

**3.2 Расписание физкультурных занятий и утренней гимнастики**

**График физкультурных занятий**

**на 2018-2019 учебный год**

**на период с 01.09.2018 по 31.01.2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 08.50 – 09.10-  искорки  09.30 -09.55-непоседы 10.05-10.35-любопышки  11.00-11.25-крепыши ул. 15.15-15.45-умники и умницы | 08.50-09.05-карандаши 09.15-09.30-почемучки 09.40-09.55-курносики 10.05-10.35-веснушки лог. 11.40-12.00- звездочки 15.20-15.40-всезнайки 15.50-16.15- крепыши | 08.50-09.05-карандаши 09.15-09.30-курносики 09.40-10.00- искорки 10.10-10.35-волшебники 10.45-11.10- непоседы ул. 11.10-11.35-мечтатели ул. 11.35-12.05-любопышки ул.  15.35-16.00-лучики 16.10-16.40- фантазёры лог. | 09.15-09.35  звёздочки 09.45-10.15-верные друзья 10.25-10.55-дружная семейка 11.00-11.25-волшебники ул. 11.30-11.50-умники и умницы 15.30-15.45- почемучки 16.30-17.00- веснушки лог. ул. | 08.55-09.10- карандаши 09.20-09.35- курносики 09.45-10.05-всезнайки 10.15-10.40- мечтатели 10.50-11.15-лучики  11.20-11.50-верные друзья ул. 11.55-12.25-дружная семейка ул.  15.40-15.55- почемучки  16.05-16.30-говорушки лог.  16.45-17.10-веселые ребята лог. ул.  17.15-17.45- фантазеры ул. |

**График физкультурных занятий**

**на 2018-2019 учебный год**

**на период с 01.02.2019 по 31.05.2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 08.50-09.10- искорки 09.30-09.55-непоседы 10.05-10.35- любопышки 11.00-11.25-крепыши ул.  15.15-15.45-умники и умницы 16.30-16.55-говорушки ул. | 08.50-09.05-карандаши 09.15-09.30-почемучки 09.40-09.55-курносики 10.05-10.30-веснушки лог. 11.40-12.00-звездочки 15.20-15.40-всезнайки 15.50-16.15- крепыши | 09.15-09.30-курносики 09.40-10.00-искорки 10.10-10.35-волшебники 10.45-11.10-непоседы ул. 11.10-11.35-мечтатели ул.  11.35-12.05- любопышки ул.  15.35-16.00 - лучики  16.10-16.40- фантазеры лог. | 08.50-09.05-карандаши 09.15-09.35-звездочки 09.45-10.15-верные друзья 10.25-10.55-дружная семейка  11.00-11.25-волшебники ул.  11.30-12.00-умники и умницы ул. 16.30-17.00- веснушки лог. | 08.55-09.10- карандаши 09.20-09.35- курносики 09.45-10.05- всезнайки 10.15-10.40-мечтатели 10.50-11.15-лучики ул. 11.20-11.50-верные друз. ул.  11.55-12.25-дружная семейка ул.  15.40-15.55 – почемучки  16.05-16.30-говорушки лог.  16.45-17.10-веселые ребята лог. ул.  17.15-17.45-фантазеры лог. ул. |

**Расписание утренней гимнастики в спортивном зале на 2018-2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| 7.50-7.58- Крепыши  8.10-8.20 – Верные друзья | 7.50-7.58 - Непоседы 8.05-8.15 - Любопышки | 7.55-8.03- Мечтатели 7.55-8.03 - Лучики 8.10-8.20 – Умники и умницы | 7.50 -7.58 - Волшебники 8.10-8.20 - Веснушки 8.10 -8.20-Фантазеры | 7.50-7.58 – Веселые ребята 7.50-7.58 - Говорушки 8.10-8.20 – Дружная семейка |

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует Санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Непрерывная образовательная деятельность** | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | |
| **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовитель-ная к школе группа** |
| **Физическая культура в помещении** | 3 раза в неделю | 2 раза в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю |
| **Физическая культура на прогулке** | \_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_ | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| **Физическая культура в бассейне** | \_\_\_\_\_\_\_\_ | 1 раз в неделю | 1 раза в неделю | 1 раза в неделю |

**Примечание:** в теплое время года (июнь-август) непрерывная образовательная деятельность (занятие по физической культуре) проводится на прогулке (на специально оборудованной спортивной площадке).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура непрерывной образовательной деятельности (занятия) по физическому развитию** | | |
| **Вступительная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| Приветствие, беседа (вопрос-ответ), разминка | Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра | Игра малой подвижности |

**3.3 Циклограмма**

**Циклограмма**

**распределения рабочего времени**

**инструктора по физической культуре Карповой В.Ю**.

**на 2018-2019 г.г.**

**на период с 01.09.2018 по 31.01.2019**

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | Вид деятельности, время проведения |
| Понедельник  7.30-17.30 | 7.30-7.45- подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший, подготовительный возраст  8.20-8.40 - взаимодействие с родителями  8.40- 8.50 – подготовка к занятиям  8.50-9.10 – средняя гр. – Искорки - физкультурное занятие  9.30-9.55 - старшая гр. – Непоседы - физкультурное занятие  10.05-10.35 –подготов. гр. – Любопышки - физкультурное занятие  10.40-11.00 – подготовка к занятиям на улице  11.00- 11.25- старшая гр. – Крепыши – физкультурное занятие на улице  11.30-12.00 - изготовление пособий для досугов, праздников  12.00-14.30- обеденный перерыв  14.30-15.00 – оснащение пед.процесса  15.00-15.15 - подготовка к занятиям  15.15- 15.45 – подготов.гр. - Умники и умницы – физкультурное занятие  15.55-17.00 – проведение досугов в младших и средних группах  17.00-17.30- уборка спортивного инвентаря после досугов |
| Вторник  **7.30-16.30** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика, старший, подготовительный возраст  8.20-8.35 - взаимодействие с родителями  8.35-8.45 – подготовка к занятиям  8.50-9.05 – младшая гр. – Карандаши – физкультурное занятие  9.10-10.10 – подборка сценариев для досугов и праздников  10.15- 10.30 – младшая гр. – Курносики – физкультурное занятие  10.35-11.30 – изготовление пособий для досугов, праздников  11.40 -12.00 – средняя гр. – Звездочки – физкультурное занятие  12.00 – 13.30 – обеденный перерыв  13.30 - 15.00 – педагогический совет  15.00-15.20 - подготовка к занятиям  15.20-15.40 – средняя гр. – Всезнайки - физкультурное занятие  15.50-16.15 - старшая гр. Крепыши– физкультурное занятие  16.15-16.30 – уборка спортивного инвентаря после занятий |
| Среда  **7.30-17.30** | 7.30-7.45 подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 - подготовка к занятиям  8.50-9.05 - младшая гр. - Карандаши - физкультурное занятие  9.15-9.30 - младшая гр. – Курносики - физкультурное занятие  9.40-10.00 – средняя гр. – Искорки – физкультурное занятие  10.10-10.35 - старшая гр. – Волшебники – физкультурное занятие  10.45-11.10 – старшая гр. – Непоседы – физкультурное занятие на улице  11.10- 11.35 – старшая гр.- Мечтатели - физкультурное занятие на улице  11.35-12.05 – подготов. гр.- Любопышки – физкультурное занятие на улице  12.10-12.30 – подборка музыки для досугов и праздников  12.30-15.00 – обеденный перерыв  15.00-15.30 – подготовка к занятиям  15.35 -16.00 – старшая гр. – Лучики – физкультурное занятие  16. 00-17.00 – проведение физкультурных досугов и развлечений  17.00-17.30 - оснащение пед. процесса |
| Четверг  **7.30-15.00** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 – подготовка к занятиям  8.55-9.15 - средняя гр. – Звёздочки - физкультурное занятие  9.40-10.10 – подготов. гр. –Верные друзья – физкультурное занятие  10.20-10.50 – подготов. гр. – Дружная семейка – физкультурное занятие  11.00- 11.25 – старшая гр. – Волшебники – физкультурное занятие на улице  11.30-12.00 – подготов. гр. – Умники и умницы – физкульт. занятие на улице  12.00-12.10 – уборка спортивного инвентаря после физкульт. занятий на улице  12.10-13.00- оснащение пед. процесса  13.15-13.35 – обеденный перерыв  13.40-14.20 – взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)  14.20- 15.00 - подборка сценариев для досугов и праздников |
| Пятница  **7.30-15.00** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 – подготовка к занятиям  8.55-9.10 – младшая гр. – Карандаши – физкультурное занятие  9.20-9.35 - младшая гр. – Курносики - физкультурное занятие  9.45-10.05 – средняя гр. – Всезнайки - физкультурное занятие  10.15-10.40 – старшая группа – Мечтатели – физкультурное занятие  10.50- 11.15 – старшая группа – Лучики – физкультурное занятие на улице  11.20 – 11.50 – подготов. гр. – Верные друзья – физкульт. занятие на улице  11.55 -12.25 – подготов. гр. – Дружная семейка – физкульт. занятие на улице  12.30 -12.40 – уборка спортивного инвентаря после физкульт. занятия на улице  12.45-13.00 - обеденный перерыв  13.00- 13.40 – взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)  13.40-15.00 - подборка музыки, сценариев для досугов и праздников |

**Циклограмма**

**распределения рабочего времени**

**инструктора по физической культуре Карповой В**.**Ю.**

**на 2018-2019 г.г.**

**на период с 01.02.2019 по 31.05.2019**

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | Вид деятельности, время проведения |
| Понедельник  7.30-17.30 | 7.30-7.45- подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший, подготовительный возраст  8.20-8.40 - взаимодействие с родителями  8.40- 8.50 – подготовка к занятиям  8.50-9.10 – средняя гр. – Искорки - физкультурное занятие  9.30-9.55 - старшая гр. – Непоседы - физкультурное занятие  10.05-10.35 –подготов. гр. – Любопышки - физкультурное занятие  10.40-11.00 – подготовка к занятиям на улице  11.00- 11.25- старшая гр. – Крепыши – физкультурное занятие на улице  11.30-12.00 - изготовление пособий для досугов, праздников  12.00-14.30- обеденный перерыв  14.30-15.00 – оснащение пед. процесса  15.00-15.15 - подготовка к занятиям  15.15- 15.45 – подготов.гр. - Умники и умницы – физкультурное занятие  15.55-17.00 – проведение досугов в младших и средних группах  17.00-17.30- уборка спортивного инвентаря после досугов |
| Вторник  **7.30-16.30** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика, старший, подготовительный возраст  8.20-8.35 - взаимодействие с родителями  8.35-8.45 – подготовка к занятиям  8.50-9.05 – младшая гр. – Карандаши – физкультурное занятие  9.10-10.10 – подборка сценариев для досугов и праздников  10.15- 10.30 – младшая гр. – Курносики – физкультурное занятие  10.35-11.30 – изготовление пособий для досугов, праздников  11.40 -12.00 – средняя гр. – Звездочки – физкультурное занятие  12.00 – 13.30 – обеденный перерыв  13.30 - 15.00 – педагогический совет  15.00-15.20 - подготовка к занятиям  15.20-15.40 – средняя гр. – Всезнайки - физкультурное занятие  15.50-16.15 - старшая гр. Крепыши– физкультурное занятие  16.15-16.30 – уборка спортивного инвентаря после занятий |
| Среда  **7.30-17.30** | 7.30-7.45 подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 - подготовка к занятиям  8.50-9.05 - младшая гр. - Карандаши - физкультурное занятие  9.15-9.30 - младшая гр. – Курносики - физкультурное занятие  9.40-10.00 – средняя гр. – Искорки – физкультурное занятие  10.10-10.35 - старшая гр. – Волшебники – физкультурное занятие  10.45-11.10 – старшая гр. – Непоседы – физкультурное занятие на улице  11.10- 11.35 – старшая гр.- Мечтатели - физкультурное занятие на улице  11.35-12.05 – подготов. гр.- Любопышки – физкультурное занятие на улице  12.10-12.30 – подборка музыки для досугов и праздников  12.30-15.00 – обеденный перерыв  15.00-15.30 – подготовка к занятиям  15.35 -16.00 – старшая гр. – Лучики – физкультурное занятие  16. 00-17.00 – проведение физкультурных досугов и развлечений  17.00-17.30 - оснащение пед. процесса |
| Четверг  **7.30-15.00** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 – подготовка к занятиям  8.55-9.15 - средняя гр. – Звёздочки - физкультурное занятие  9.40-10.10 – подготов. гр. –Верные друзья – физкультурное занятие  10.20-10.50 – подготов. гр. – Дружная семейка – физкультурное занятие  11.00- 11.25 – старшая гр. – Волшебники – физкультурное занятие на улице  11.30-12.00 – подготов. гр. – Умники и умницы – физкульт. занятие на улице  12.00-12.10 – уборка спортивного инвентаря после физкульт. занятий на улице  12.10-13.00- оснащение пед. процесса  13.15-13.35 – обеденный перерыв  13.40-14.20 – взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)  14.20- 15.00 - подборка сценариев для досугов и праздников |
| Пятница  **7.30-15.00** | 7.30-7.45 - подготовка к утренней гимнастике  7.50-8.20 - утренняя гимнастика старший и подготовительный возраст  8.20-8.30 - взаимодействие с родителями  8.30-8.45 – подготовка к занятиям  8.55-9.10 – младшая гр. – Карандаши – физкультурное занятие  9.20-9.35 - младшая гр. – Курносики - физкультурное занятие  9.45-10.05 – средняя гр. – Всезнайки - физкультурное занятие  10.15-10.40 – старшая группа – Мечтатели – физкультурное занятие  10.50- 11.15 – старшая группа – Лучики – физкультурное занятие на улице  11.20 – 11.50 – подготов. гр. – Верные друзья – физкульт. занятие на улице  11.55 -12.25 – подготов. гр. – Дружная семейка – физкульт. занятие на улице  12.30 -12.40 – уборка спортивного инвентаря после физкульт. занятия на улице  12.45-13.00 - обеденный перерыв  13.00- 13.40 – взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)  13.40-15.00 - подборка музыки, сценариев для досугов и праздников |

**3.4 Описание особенностей**

**развивающей предметно-пространственной среды**

Основой реализации рабочей программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития всех детских видов деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) строится с учетов возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для различных видов детской деятельности.

Все элементы РППС соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Материально-технические условия в спортивном зале (где осуществляется проведение непрерывной образовательной деятельности инструктором по физической культуре) обеспечивает успешную реализацию ФГОС ДО.

Спортивный зал расположен на втором этаже с установленными окнами ПВХ, помещение отвечает педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В зале обеспечена: достаточная освещённость; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во |
| 1 | Гимнастическая стенка (4 пролета) | 4 |
| 2 | Щит для метания в цель | 2 |
| 3 | Щит баскетбольный навесной с корзиной | 2 |
| 4 | Набор « Весёлые сундучки» |  |
| 5 | Беговая дорожка (детский тренажёр) | 2 |
| 6 | Велотренажёр детский | 2 |
| 7 | Бревно гимнастическое | 1 |
| 8 | Снаряд для прыжков высоту (2 стойки, шнур с грузом) | 1 |
| 9 | Дорожка- балансир | 2 |
| 10 | Дорожка-змейка | 2 |
| 11 | Дорожка-мат | 10 |
| 12 | Доска гладкая с зацепами | 2 |
| 13 | Доска ребристая | 3 |
| 14 | Дуга для подлезания большая | 2 |
| 15 | Дуга для подлезания малая | 4 |
| 16 | Канат гладкий 2,7-3 м | 2 |
| 17 | Канат с узлами | 1 |
| 18 | Лестница деревянная с зацепами | 1 |
| 19 | Лестница верёвочная | 1 |
| 20 | Мягкие модули |  |
| 21 | Гантели детские 0,5 кг | 20 |
| 22 | Кольцеброс | 2 |
| 23 | Мат гимнастический малый | 10 |
| 24 | Мешочки утяжелённые для формирования осанки | 20 |
| 25 | Мячи большие(200-250мм) | 15 |
| 26 | Мячи средние(100-120мм) | 30 |
| 27 | Мячи малые(60-80мм) | 20 |
| 28 | Мячи массажные | 20 |
| 29 | Обруч гимнастический большой | 10 |
| 30 | Обруч гимнастический малый | 20 |
| 31 | Палки гимнастические | 20 |
| 32 | Мяч для мини-баскетбола | 20 |
| 33 | Мяч массажный | 20 |
| 34 | Коврик гимнастический | 20 |
| 35 | Ролик гимнастический | 20 |
| 36 | Скакалки | 20 |
| 37 | Тоннели | 2 |
| 38 | Эспандер детский | 2 |
| 39 | Мячи для сухого бассейна |  |
| 40 | Пластмассовые клюшки | 3 |
| 41 | Пластмассовые шайбы | 3 |
| 42 | Платочки для ору | 19 |
| 43 | Кегли | 12 |
| 44 | Городки пластмассовые | 2 |
| 45 | Секундомер | 2 |

**3.5 Перечень методических источников**

1) Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования« От рождения до школы» Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой соответствует ФГОС – М: Мозаика –Синтез, 2014

2) Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. – М: Мозаика-Синтез, 2016 г.

3) Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М:Мозаика-Синтез, 2015 г.

4) Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2016 г.

5) Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.- М:Мозаика-Синтез, 2016 г.

**Приложение № 1**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ**

инструктора по физической культуре

ГБДОУ №46

Карповой Виктории Юрьевны

На 2018– 2019 учебный год

Цель деятельности: обеспечение всестороннего и полноценного физического развития и оздоровления детей.

Задачи:

1. Осуществлять системную работу по формированию двигательной деятельности детей, на основе педанализа, в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образовательного учреждения.
2. Совершенствовать работу со специалистами МБДОУ, обеспечивая интегративный подход к формированию физических качеств и здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
3. Создавать условия для развития речи дошкольников посредством развития мелкой моторики и речевого дыхания.
4. Продолжать взаимодействие с семьями детей с целью создания единого воспитательно-образовательного пространства «Детский сад - семья», оказания консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по физическому развитию и оздоровлению детей.
5. Продолжать сотрудничество с учреждениями города и района по привлечению детей к занятиям спортом и приобщению к здоровому образу жизни.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание работы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1** | **Непосредственная деятельность**  1.Педагогический анализ физического развития детей дошкольного возраста ГБДОУ с целью выявления уровня физической подготовленности | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
|  | 2.Проведение групповой образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура» согласно основной образовательной программе ДОУ в группах дошкольного возраста | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
|  | 3.Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям дошкольного возраста на основе данных: уровня физической подготовленности, группы здоровья и двигательной активности в непосредственно образовательной деятельности | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| **2** | **Праздники**  *Средние группы*   1. «Навстречу олимпийским рекордам» 2. Малая летняя олимпиада   *Старшие группы*  1) Малая зимняя олимпиада  2) Малая летняя олимпиада  *Подготовительные группы*  1) Малая зимняя олимпиада  2) Малая летняя олимпиада  **Дни здоровья**   1. День знаний 2. Веселый обруч 3. Мой веселый, звонкий мяч 4. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!   **Спортивно-музыкальные развлечения**  *Средние группы*  1) Моя спортивная мама  2) Мой Папа и я – верные друзья  *Старшие и подготовительные группы*  1) Моя спортивная мама  2) Мой Папа и я – верные друзья  **Спортивное развлечение**  *Подготовительные группы*  1) Папа, мама, я – спортивная семья | + |  | +  +  + |  | +  +  + | +  +  + |  | + |  | +  +  +  + |  |  |
| **3** | **Проведение досугов (каждый месяц)**  *Младшие группы*   1. «Сюрпризы осени» 2. «Веселый светофорик» (ПДД) 3. «Чистота – залог здоровья» 4. «В гости к снеговику» 5. «Путешествие на поезде» 6. «Маленькие помощники доктора Айболита» 7. «Солнышко посвети» 8. «Юные космонавты» 9. «Здравствуй, лето!»   *Средние группы*   1. «Прогулка по лесу» 2. «Азбука дорожных знаков» (пдд) 3. «Не-болейка» 4. «Зима спортивная» 5. «Мы – веселые игрушки» 6. «Поможем доктору Айболиту» 7. «Весенние ручьи» 8. «Космическое путешествие» 9. «Весёлые соревнования»   *Старшие группы*   1. «Осенний поход» 2. «Путешествие в страну светофорию»(пдд) 3. «Праздник чистоты» 4. «Зимняя прогулка в лес» 5. «В гостях у сказок» 6. «Мы хотим Родине служить» 7. «В весеннем лесу» 8. «Мы дети земли» 9. «Весёлые старты»   *Подготовительные группы*   1. «Осенний поход» 2. «Путешествие в страну дорожных знаков» (пдд) 3. «Я - неболейка» 4. «Зимушка-зима» 5. «Веселый стадион» 6. «Праздник пап» 7. «Поход в весенний лес» 8. «Юные космонавты» 9. «Праздник мяча» | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + | +  +  +  + |  |  |  |
| **4** | **Участие в работе ГДОУ**  1.Участие в педсоветах ГДОУ.  2.Показ открытых мероприятий согласно годовому плану.  3.Участие в спортивных праздниках. | В течение года | | | | | | | | | | | |
| **5** | **Участие в работе района**  1.Участие в работе кустового объединения.  2.Конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья».  3. Спортивные танцы.  4. Весёлые старты. | В течение года  Декабрь 2018 г.  Март 2019 г.  Апрель 2019 г. | | | | | | | | | | | |
|  | **Работа по кабинету**  1.Оснащение физкультурного зала нестандартным оборудованием.  2.Разработка и изготовление игр и игрового оборудования по развитию мелкой моторики.  3.Содержание в надлежащем порядке физкультурного оборудования.  4.Схемы разных видов спорта, дидактические игры, атрибуты к подвижным играм.  5.Составление медиотеки. | В течение всего года  Январь, февраль  В течение всего года  Апрель, май  В течение всего года | | | | | | | | | | | |