

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 107 комбинированного вида
Выборгского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
от 25.08.2021 г. Протокол №1

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 135 от 25.08.2021 г.

Учтено мнение
Совета родителей
от 25.08.2021 г. Протокол № 1

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре
на 2021-2022 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Бек Эмилия Викторовна

**Санкт-Петербург
2021**

Содержание	Стр.
I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	3
1.3. Принципы и подходы реализации программы	4
1.4. Характеристика групп	4
1.4.1. Особенности физического развития детей с ТНР (старшая и подготовительная группа)	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования	7
1.6. Сроки реализации программы	7
II. Содержательный раздел рабочей программы	8
2.1. Перспективное планирование работы с детьми старшей группы (дети от 5 до 6 лет)	8
2.1.1. Перспективное планирование работы с детьми подготовительной к школе группы (дети от 6 до 7 лет)	17
2.2. Использование вариативных программ, форм, способов, методов и средств работы с детьми	26
2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников	26
2.4. Взаимодействие с социальными партнёрами	27
III. Организационный раздел рабочей программы	
3.1. Режим двигательной активности	28
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми на 2021-2022 учебный год	28
3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре	31
3.4. Оценка индивидуального развития детей	32
3.5. Материально-технические условия реализации программы	36
3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды	37

І. Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка

Рабочая адаптированная программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 107 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – АОПДО)

Рабочая программа определяет содержание и структуру деятельности инструктора по физической культуре по реализации АОПДО в образовательной области «физическое развитие» и обеспечивает воспитание, развитие и обучение детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями и спецификой работы дошкольной организации.

Группы комбинированной направленности для детей дошкольного возраста.	Осуществляется реализация ОПДО, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи), разработанной с учетом: Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (ПООП ДО), включенной по результатам экспертизы в реестр примерных основных образовательных программ, являющийся государственной информационной системой. Комплексной ПООП ДО «Детский сад — Дом радости» (автор Н.М. Крылова, ссылка: http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/2014/02/Dom_radosti.pdf , выбранной коллективом ДОО в качестве методического комплекса (МК). Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной, ссылка: http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Lopatina.pdf Остальные дети обучаются по ООП дошкольного образования.
---	--

Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» с ТНР тесно связаны с задачами и содержанием логопедической работы и образовательных областей «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

1.2. Цели и задачи программы

Цели рабочей программы: содействие приобщению ребенка к физической культуре и здоровому образу жизни, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с ТНР.

Задачи рабочей программы:

1. Приобщать воспитанника к физической культуре как фундаменту общечеловеческой культуры; охранять, защищать и укреплять здоровье ребенка, содействовать овладению им основами здорового образа жизни;
2. Содействовать амплификации развития и саморазвития у ребенка системного взгляда на мир (целостной картины мира), полноценную своевременную амплификацию психического развития и саморазвития дошкольника как неповторимой индивидуальности на основе обогащения развития и саморазвития его самосознания, а также познавательных, эмоционально-волевых процессов, психических качеств.
3. Обеспечить преемственности дошкольного и начального общего образования; осуществлять образование, развитие и саморазвитие дошкольника в коллективе как форме и средстве сохранения, развития и саморазвития творческого потенциала, одаренности и таланта индивидуальности.
4. Обеспечить психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
5. Определить направления для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

1.3. Принципы рабочей программы:

В основе реализации Рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.4. Характеристика групп

№ группы	Кол-во детей	Мальчики	Девочки	Группы здоровья		
				I	II	III
Старшая группа № 9,11 комбинированной направленности						
Подготовительная группа № 11 комбинированной направленности						

1.4.1. Особенности физического развития детей с ТНР (старшая и подготовительная группы)

Пятилетние дети способны выполнять равномерные ритмичные движения и произвольно регулировать напряжение и расслабление. Они охотно и многократно повторяют упражнения, следят за своей осанкой при выполнении различных видов ходьбы. Если на первой ступени обучения основное внимание в решении задач образовательной области «Физическое

развитие» уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то на второй ступени обучения детей с ТНР

главная задача состоит в том, чтобы научить их технически правильно выполнять общеразвивающие движения и совершенствовать их двигательную координацию. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений, содействует не только формированию у детей жизненно важных навыков, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств.

При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте у ребенка наиболее активно развиваются, прежде всего, скоростно-силовые качества.

В этом возрасте детей уже интересует вопрос, почему надо выполнять так, а не иначе, они понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Они становятся более настойчивыми в преодолении трудностей, могут многократно повторять упражнения и работать в коллективе, хорошо понимают и выполняют все команды, данные педагогом, более организованы и дисциплинированы. Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются

с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения.

Необходимо отметить, что упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха: легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже

уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3–4 раза). На этой ступени обучения дети овладевают:

- скоростным бегом: 15–20 м. Пробегание дистанции 2–3 раза в I полугодии и до 4–5 раз — во II полугодии;
- бег на 10–12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа;
- бег на 10–12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Процесс автоматизации движений детей с нарушениями речи осуществляется с речевым сопровождением, то есть с проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса задает их амплитуду и выразительность. Воспитатели и инструктор по физической культуре широко используют в специально организованных занятиях, в режимные моменты подвижные игры для закрепления у детей навыков основных движений. Для этого наиболее полезны игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание (*интеграция с логопедической работой, образовательной областью «Речевое развитие»*).

На этой ступени обучения детей активно обучают музыкально-ритмическим движениям, проводят занятия логоритмикой (*интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Художественно-эстетическое развитие» — раздел «Музыка», «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра» и др.*).

Интеграция возможна в освоении детьми с ТНР сенсорных эталонов, в овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, в использовании всех доступных средств общения, прежде всего, речевого, с детьми и взрослыми, речевыми умениями (совместное со взрослым обсуждение движений, вариантов использования различных пособий, выражение своих желаний, оценочных суждений, предложение своих вариантов движений, правил), в отражении в подвижных играх различных образов, в обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, в формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигательным отдыхом, в расширении представлений о человеке, его возможностях, благоприятных условиях жизни (*интеграция с логопедической работой, образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие»*).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» на второй ступени обучения опирается на уже усвоенные детьми умения и навыки, дополняясь и расширяясь за счет включения нового материала. Таким образом, реализуется принцип концентричности в построении программного содержания работы по данной образовательной области, который обеспечивает непрерывность, преемственность и повторность в обучении. Основной формой коррекционно-развивающей работы в этот период остаются занятия по физическому воспитанию, которые дополняются ЛФК, массажем, различными видами гимнастик (для глаз, для нормализации ЖКТ, адаптационной, корригирующей, остеопатической), закаливающими процедурами, подвижными играми. С детьми проводятся спортивные досуги, праздники и развлечения. Для успешного освоения детьми образовательной области «Физическое развитие» воспитатели и инструктор по физической культуре организуют совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей.

На второй ступени обучения продолжается формирование у детей правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и физических упражнений дети учатся соблюдать

игровые правила, проявлять самостоятельность, двигательную активность, интерес к подготовке места занятий и последующей уборке его. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке к физкультурным праздникам, стимулируют проявление их творческих способностей в процессе изготовления спортивных атрибутов.

Сохранению и укреплению физического здоровья детей способствует формирование у них потребности в физическом совершенствовании, в поддержании своего здоровья с помощью физических упражнений, занятий спортом. На второй ступени обучения детей с ТНР особое внимание обращается на обучение их соблюдению правил безопасного поведения.

Педагогические ориентиры:

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- формировать у детей навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону;
- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;
- формировать умения детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице;
- развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования

- У ребёнка развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координация, равновесие)
- Накоплен и обогащён двигательный опыт (овладение основными видами движений)
- Сформирована потребность в двигательной активности
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Развита интерес к участию в подвижных и спортивных играх

1.6. Сроки реализации рабочей программы

Программа реализуется сроком на один учебный год: с **01 сентября 2021 г. по 31 августа 2022 г.**

II. Содержательный раздел рабочей программы
2.1. Перспективное планирование работы с детьми старшей группы
комбинированной направленности (дети от 5 до 6 лет)

Сентябрь

Задачи	Учит сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьба на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	С м. мячом	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предмет. 3. Перебрасыв. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывание вверх двумя руками (не прижим. к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., черед. с ходьбой, ползание на четвереньках	1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату, боком прист. Шаг., руки на поясе, с меш. на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешком на голове. 3. Ходьба по гимн. скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешком между коленями и ходьба «Пингвин».	Игровые задания 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с мешочком на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика» Подвижные игры 1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	

Малоподвижные игры	«У кого мяч»	Ходьба пол. По одному	Ходьба с заданием	
--------------------	--------------	-----------------------	-------------------	--

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внеш. стороне стопы.			
ОРУ	б/п	С м. мячом	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки. на полусогнут., ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, пр. и лев. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие. (высота 20 см), с 3 шаг. на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке., на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые задания 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с мешочком .на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика» Подвижные игры 1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой.
Подвижные игры	Перелет птиц	"Удочка"	"Гуси-Гуси..."	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Эхо"	"Летает - не летает"	

Ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжками на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке и на животе и введение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу "змейкой". Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесии.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамье с перекладывание м м. мяча из пр. р. в лев.: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями, по 2 прыжка на пр. и лев. ногах. 3.Перебрас. мяча 2 рук. снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набив, мячами.	1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая голов набив. мяч. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамье с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра "Волейбол" двумя мячами.	Игровые задания 1. "Брось и поймай" 2. "Высоко и далеко" 3. "Ловкие ребята" (прыжки через препятствие и на возвышение) Подвижные игры 1. "Большая птица" 2. "Мяч водящему" 3. "Горелки" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Найди свою пару"
Подвижные игры	"Пожарные на учениях"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Угадай по голосу"	"Летает - не летает"	

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклон. доске, прыжками с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворот. в друг. сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предмет., построен. в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в друг. сторону, на сигнал "сделай фигуру". Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	С палкой	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклон. доске боком, пристав. шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2 рук. из-за гол., стоя на коленях.</p>	<p>1. Перебрасыв. мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шагом с меш. на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча др. др. 2 рук. снизу с хлоп. перед ловлей.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. Перепрыгивание между препятствиями.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. "Ловкие обезьянки" (лазание)</p> <p>4. "Акробаты в цирке"</p> <p>5. "Догони пару"</p> <p>6. Бросание мяча о стенку.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. "Пятнашки"</p> <p>2. "Удочка"</p> <p>3. "Хитрая лиса"</p> <p>4. Пас др. другу (шайба, клюшка).</p> <p>5. Перебежки.</p>
Подвижные игры	"Кто скорей до флажка"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"		"Летает- не летает"	

				6. "Пробеги, не задень".
--	--	--	--	--------------------------

Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон. доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив. равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положен. в шахмат. порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив. мячи.			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С мячом (мал.)	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см., ширина 20 см). 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кубиками. 3. Забрасыванием мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи с меш. на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гим. стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые задания 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом о пол. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбив. мяча о пол. 4. "Мой веселый звонкий мяч" 5. Точный бросок. Подвижные игры 1. "Мышеловка" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловишки с ленточками" 4. "Не останавливайся на полу" 5. "Пожарные на учениях" 6. "Найди свой цвет"
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Съедобное - не съедобное"	"Угадай, что изменилось"	

Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклон. доске, метании мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	С палкой	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске. бег , спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из -за головы, от груди , с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см) 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й рукой , ловля 2 руками. 5. Прыжки в дл. с места.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку 1 ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметов, поставленных в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев. рукой.	Игровые задания 1. "Проползи - не урони" 2. Ползание. на четвереньках между кеглями 3. Дни недели 4. Мяч среднему 5. Покажи цель Подвижные игры 1. Прыгни - присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку
Подвижные игры	Космонавты	Поймай палку	Бег по расчету	
Малоподвижные игры	Зима	Стоп	Ходьба в колонне по одному	

Март

Задачи	Учит ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжками в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен.в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами., по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в групп., построен. в 3 колон.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в кол. по 1, на сигнал поворот в др. сторону, бег с поворот., перестроение в кол. по 1 и в круг . Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроен. в кол. по 4.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	С обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком, пристав. шагом с меш. на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набив. мячи. 3.Перебрасыв. мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопками в ладоши. 4. Ходьба с перешагивание через набив. мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочка. в цель пр. и лев. рукой. 3. Ползание на четвереньках. и прыжки на 2 ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке" по-медвежьи"	1. Ходьба по гимнастической скамье боком, пристав. шагом, на сер. присесть, повернуться. кругом и пройти дальше. 2. Прыжки пр. и лев. боком через косички (40 см), из обруча в обруч на 1 и 2 ногах. 3.Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 405 шт.), не касаясь руками пола.	Игровые задания 1. "Проползи - не урони" 2. Ползание. на четвереньках между кеглями 3. Дни недели 4. Мяч среднему 5. Покажи цель Подвижные игры 1. Прыгни - присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчелы"	"Не оставайся на полу"	
Малоподвижные игры	"Мяч ведущему"	Ходьба в колонне по 1	"Угадай по голосу"	

Апрель

Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке., прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин. в сред. темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	б/п	С косичкой	С м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворот. на 360 на середине, с перед. мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2 ногах пр. и лев. боком. 3. Метание в вертикальную цель пр. и лев. рук. 4. Подбрасывание малого мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокат. обруча. др. другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание " по медвежьей" 5. Метание мешков в вертикальную цель. 6. "Мяч в кругу"	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	Игровые задания 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" Подвижные игры 1. Передача мяча над головой. 2. "Пожарные на учениях" 3. "Метко в цель" 4. "Кто быстрее до флажка"
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Удочка"	"Горелки"	
Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"	"Стоп"	"Кто ушел"	

Май

Задачи	Упражнять прыжки в длину с разбега. Развивать ходьбу и бег парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании "по медвежьей", бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	б/п	С флажками	б/п	С ленточками на скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набив. мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2 ногах. 3. Перебрасывание мяча др. др. и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в дл. с разбега. 2. Ползание " по-медвежьей" 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо.	1. Ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. Пас др. другу. 3. "Отбей волан". 4. "Прокати - не урони". 5. "Забрось в кольцо" 6. "Мяч о пол" Подвижные игры 1. "Чья команда дальше прыгнет?". 2. "Посадка овощей" 3. Бег через скакалку. 4. "Горные спасатели" 5. "Большая птица"
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Перемени предмет"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	"Эхо"	"Тише едешь - дальше будешь"	

Июнь

Задачи	Закреплять: переключивание мяча (маленький) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжками на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке и на животе и введение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу "змейкой". Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча др. др. 2 рук. снизу с хлоп. перед ловлей.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамье с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра "Волейбол" двумя мячами.	Игровые задания 1. "Брось и поймай" 2. "Высоко и далеко" 3. "Ловкие ребята" (прыжки через препятствие и на возвышение) Подвижные игры 1. "Большая птица" 2. "Мяч водящему" 3. "Горелки" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Найди свою пару"
Подвижные игры	"Кто скорей до флажка"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	

Малоподвижные игры	"Сделай фигуру"	"Летает- не летает"	"Море волнуется"	
--------------------	-----------------	---------------------	------------------	--

Июль

Задачи	Упражнять лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон. доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив. равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положен. в шахмат. порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив. мячи.			
ОРУ	С кубиками	С косичкой	С мячом (мал.)	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по наклонной доске. бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из -за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку 1 ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев. рукой	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Игровые задания 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом о пол. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбив. мяч о пол. 4. "Мой веселый звонкий мяч" 5. Точный бросок. Подвижные игры 1. "Мышеловка" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловишки с ленточками" 4. "Не останавливайся на полу" 5. "Пожарные на учениях" 6. "Найди свой
Подвижные игры	"Медведь и пчелы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"	"Съедобное - не съедобное"	"Угадай, что изменилось"	

				цвет"
--	--	--	--	-------

Август

Задачи	Закреплять: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметов, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин. в сред. темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	б/п	С косичкой	С м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамье, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокат. обруча. др. другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание " по медвежьей" 5. Метание мешков в вертикальную цель. 6. "Мяч в кругу"	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	Игровые задания 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" Подвижные игры 1. Передача мяча над головой. 2. "Пожарные на учениях" 3. "Метко в цель" 4. "Кто быстрее до флажка"
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Перемени предмет"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	"Эхо"	"Тише едешь - дальше будешь"	

Задачи	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Обучать в сохранении равновесия на повышенной опоре; развив. точность при переброске мяча; координацию движений в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упр. на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на 2 ногах; акробат. кувырок.
--------	---

2.1.1. Перспективное планирование работы с детьми подготовительной к школе группе комбинированной направленности

Сентябрь

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег; перестроении в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, пристав. пятку к носку; 2. Прыжки на две ноги через шнур; 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, пристав. шагом через мячи; 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета; 2. Подлезание под шнур правым и левым боком; 3. Перебрасыв. мячей друг другу 2 способами; 4. Упражнение "Крокодил" 5. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч .	1. Бросание мал. мяча вверх. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке: с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания 1. "Ловкие ребята" 2. "Пингвины" 3. "Догони свою пару" 4. "Проводи мяч" 5. "Круговая лапта" Подвижные игры 1. "Дорожка препятствий" 2. "Пингвины" 3. "Крокодилы" 4. "Фигуры"
Подвижные игры	" кто скорей к флажку?"	"Не оставайся на полу"	"Жмурки"	
Малоподвижные игры	Ходьба в кол. по 1 с дых. упр.	"Вершки и корешки"	"Найди и промолчи"	

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подъемом . колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; "змейкой", с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав. шагом с меш. а голове; 2. Прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; 3. Бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрасывание др. др.	1. Прыжки с высоты (40 см); 2. Отбивание мяча одной рукой на месте; 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет; по полу, подталкивание мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке. на животе: прямо ,подтягиваясь руками; 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голов. с мешочком на голове; 4. Прыжки вверх из глубок. приседа.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. "Круговая лапта" 3. "Кто самый меткий" 4. "Эхо" 5. "Совушка" Подвижные игры 1. "Кто быстрее" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловкая пара" 4. "Не задень"
Подвижные игры	"стоп"	"Дорожка препятствий"	"Охотники и утки"	
Малоподвижные игры	"Вершки и корешки"	"Фигуры"	"Фигурная ходьба", "Улитка, иголка и нитка"	

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; "змейкой", между предмет. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонт. цель; переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползание по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; "Змейкой" между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по канату боком приставным шагом; 2. Прыжки через шнуры; 3. Эстафета "Мяч водящему" 4. Прыжки поперечно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; 2. Ползание под шнур боком; 3. Прокатывание обруча друг другу; 4. "Попади в корзину"	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; 2. Метание в горизонт. цели. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на друг. пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые задания 1. "Перелет птиц" 2. "Лягушки и цапля" 3. "Что изменилось?" 4. "Удочка" 5. "Придумай фигуру" Подвижные игры 1. "Быстро передай" 2. "Кто быстрее до флажка?" 3. "Собери и разложи" 4. "Ловишки с ленточками" 5. "Муравейник"
Подвижные игры	"Перелет птиц"	"Мышеловка"	"Рыбак и рыбки"	
Малоподвижные игры	"Затейники"	"Эхо"	"Придумай фигуру"	

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на пр. и лев. ногах; в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переход. на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе "Один-два"; бег враспынную, с преодолением препятствий между набивными мячами.			
ОРУ	С м. мячом	С гимнастической палкой	С м. мячом	В парах
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасыванием мяча в корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; 5. "Эстафета"	1. Прыжки на правой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Упражнение "Крокодил". 4. Отбивание мяча в ходьбе 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола.	1. Ходьба по скамейке навстречу др. др., на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой "Крокодил" 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседая.	Игровые задания 1. "Догони пару" 2. "Ловкая пара" 3. "Снайперы" 4. "Затейники" 5. "Горелки" Подвижные игры 1. "Передал-садись" 2. "Гонка тачек" 3. "Перемени предмет" 4. "Загони льдинку" 5. "Догони мяч"
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Перемени предмет"	"Два мороза"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Летает - не летает"	"Пройди бесшумно"	

Январь

Задачи	Обучать: ходьба пристав. шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив. мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по 1 пристав. шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен. в кол. по два; в чередов. с бегом, "змейкой"; в полуприседе, врассыпную. Бег: "змейкой"; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен; подскоки: шаг " голова по кругу". Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; 2. Подлез. под палку (40 см) 3. Перешагивание через шнур. 4. Подлез по скамейке с мешочком на спине. 5. прыжки на лев. и пр. ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	1. Прыжки на мат с места 2. Прыжки с разбега. 3. ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком пристав. шагами с мешочком на голове.	Игровые задания 1. "Ловкий хоккеист" 2. "Догони пару" 3. "Снайперы" 4. "Точный пас" 5. "Жмурки" 6. "Платочек" Подвижные игры 1. "Пронеси - не урони" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Мяч водящему" 4. "Воевода с мячом" 5. "Гусеница"
Подвижные игры	"Кто скорее до флажка?"	"Ловишки с ленточкой"	"Горшки", "Волк во рву"	
Малоподвижные игры	"Что изменилось?"	Ходьба в колонне по 1, выполняя движения руками.	Ходьба по масс. дорожкам.	

Февраль

Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу; в прыжках и бросках малого мяча; в ходьбе и беге с изменен. направления; в ползание по гимнастической скамейке.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез. между рейками; в перебрасывание мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт. цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по остановке по сигналу "Фигура"; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловя его 2 руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шаг., руки за голову</p> <p>5. Бросание мяча с хлопком.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>7. Прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.</p>	<p>1. Прыжки через набив. мячи.</p> <p>2. Метание в горизонтальную. цель с расстояния 4м.</p> <p>3. Полз. по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен.</p> <p>5. Ползание на животе подтягиваясь 2 руками за край скамьи.</p> <p>6. Пролез. в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча др. др. снизу 2 руками, стоя в шеренгах.</p> <p>2. Пролез. в обруч поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набив. мячами; пролез. между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав. шагом с меш. на голове.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. "Пробеги - не задень"</p> <p>2. "По местам"</p> <p>3. "Мяч водящему?"</p> <p>4. "Пожарные на учении"</p> <p>5. "Ловишки с мячом"</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. "Быстро передай"</p> <p>2. "Дни недели?"</p> <p>3. "Мяч от пола"</p> <p>4. "Через тоннель"</p> <p>5. "Больная птица"</p>
Подвижные игры	"Не попадись"	"Ловишка, лови ленту"	"Охотники и звери"	
Малоподвижные игры	"Эхо"	Ходьба в кол. по 1	"Кто ушел?"	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию в движении в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании; в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на " 1-2-3"; бег до 3 мин.; ходьба и бег "змейкой"			
ОРУ	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на пр. и лев. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель лев. и прав. руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур, не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком пристав. шагом с мешком на голове, руки на пояс.	1. Метание мячей в горизонт. цель на очки. 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания 1. "Через болото по кочкам" 2. "Ведение мяча" 3. "Мяч о стену" 4. "Быстро по местам" 5. "Тяни в круг" Подвижные игры 1. "Пингвины" 2. "Пробеги - не задень" 3. Волейбол с большим мячом. 4. "Мишень - корзинка" 5. "Ловкие ребята"
Подвижные игры	"Кто быстрее к флажку?"	"Горелки"	"Жмурки"	
Малоподвижные игры	"Эхо"	"Придумай фигуру"	"Стоп"	

Апрель

Задачи	Учить: Ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении. "Улитка". Закреплять: ходьбу с измен. направления; бег с высок. подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов. по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствование: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; "Улитка"- ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на "1-2".			
ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам 2. Прыжки на 2 ногах по прям. с меш., зажатым между коленей. 3. Метание мешков в горизонтальную цель. 4. Метание набив. мешка 2 руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах. 2. Ведение мяч правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча. 2. Лазание по гимнастической скамейке с меш. на спине. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейке 5. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания 1. "Кто быстрее соберется?" 2. "Перебрось - поймай" 3. "Передал - садись" 4. Дни недели. Подвижные игры 1. Бег со скакалкой. 2. "Рыбка и рыбки" 3. "Мяч через сетку" 4. "Мышеловка" 5. "Ловишки с ленточкой"
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Прыгни-присядь"	"Охотники и утки"	
Малоподвижные игры	"Пройди - не задень"	"Стоп"	Ходьба с выполнением задания руками.	

Май

Задачи	Разучить бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить : упражнение "Крокодил"; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	1. Бег на скорость. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгу 2 руками из-за головы. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	1. Прыжки через скакалку. 2. п/и "Передача мяча в колонне". 3. Бег со средней скоростью 100м. 4. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 5. Переползание на 2 руках "Крокодил".	Игровые задания 1. "Крокодил" 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. "Кто выше прыгнет?" 4. "Мяч водящему" Подвижные игры 1. "Кто быстрее?" 2. "Детский волейбол" 3. Ловкие футболисты 4. "Мишень - корзинка" 5. "Кто дальше прыгнет"
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Лодочники и пассажиры"	"Прыгни - присядь"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение		

Июнь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения.; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; "змейкой", с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; 2. Метание в горизонт. цели. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	1. Прыжки с высоты (40 см); 2. Отбивание мяча одной рукой на месте; 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет; по полу, подталкивание мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо , подтягивая руками; 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за голов. с мешочком на голове; 4. Прыжки вверх из глубок. приседа.	Игровые задания 1. "Проведи мяч" 2. "Круговая лапта" 3. "Кто самый меткий" 4. "Эхо" 5. "Совушка" Подвижные игры 1. "Кто быстрее" 2. "Мяч водящему" 3. "Ловкая пара" 4. "Не задень"
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Дорожка препятствий"	"Охотники и утки"	
Малоподвижные игры	"Эхо"	"Фигуры"	"Фигурная ходьба", "Улитка, иголка и нитка"	

Июль

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координация движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на пр. и лев. ногах; в переполз. по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переход. на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе "Один-два"; бег врассыпную, с преодолением препятствий между набивными мячами.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	С м. мячом	В парах
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места 2. Прыжки с разбега. 3. ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; 2. Подлез. под палку (40 см) 3. Перешагивание через шнур. 4. Подлез по скамейке с мешочком на спине. 5. прыжки на лев. и пр. ноге через шнур. 6. перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу др. др., на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой "Крокодил" 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседая. 	<p>Игровые задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Догони пару" 2. "Ловкая пара" 3. "Снайперы" 4. "Затейники" 5. "Горелки" <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Передал-садись" 2. "Гонка тачек" 3. "Перемени предмет" 4. "Загони льдинку" 5. "Догони мяч"
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Перемени предмет"	"Два мороза"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Летает - не летает"	"Пройди бесшумно"	

Август

Задачи	Закреплять : Ходьбу парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении "Улитка". Ходьбу с изменением направления.; бег с высоким подниманием бедра; тренировать навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с остан. по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед ;ходьбу и бег с ускорением и замедлением.; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствование.: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения;"Улитка"- ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м ; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на "1-2".			
ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2 –я часть: Основные виды движения	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на 2 ногах по прям. с меш., зажатым между коленей. 3. Метание мешков в горизонтальную цель. 4. Метание набив. мешка 2 руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах. 2. Ведение мяча прав. и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. прыжки в длину с разбега.	1. Метание меш. в вертикальную цель прав. и лев. руками от плеча. 2. Лазание по гимнастической скамейке с меш. на спине. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 5. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания 1. "Кто быстрее соберется?" 2. "Перебрось - поймай" 3. "Передал - садись" 4. Дни недели. Подвижные игры 1. Бег со скакалкой. 2. "Рыбка и рыбки" 3. "Мяч через сетку" 4. "Мышеловка" 5. "Ловишки с ленточкой"
Подвижные игры	"Кошки и мышки"	"Лодочки и пассажиры"	"Прыгни - присядь"	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному"	"Запрещенное движение"	"Серсо"	

2.2. Использование вариативных программ, форм, способов, методов и средств работы с детьми

В работе с детьми используются вариативные программы, с учётом образовательных потребностей и интересов детей.

1. «Здоровый дошкольник», автор Ю.Ф. Змановский (посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях).
2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста», авторы: Н.Ф.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина (решает социально-педагогические задачи - воспитание у ребёнка навыков адекватного поведения в различных непредвиденных и стандартных ситуациях).
3. «Правильная осанка», автор А.А. Потапчук (посвящена проблеме сохранения здоровья детей – нарушению осанки).

2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников

Родительские собрания

Основной объём сведений о физкультурно – оздоровительной работе, проводимой в дошкольном учреждении, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений, инструктор по физическому воспитанию должен определить объём сведений общего характера (особенности физического развития детей, двигательные предпочтения и т.п.) и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей.

Темы выступлений на родительских собраниях 2021 – 2022 учебный год

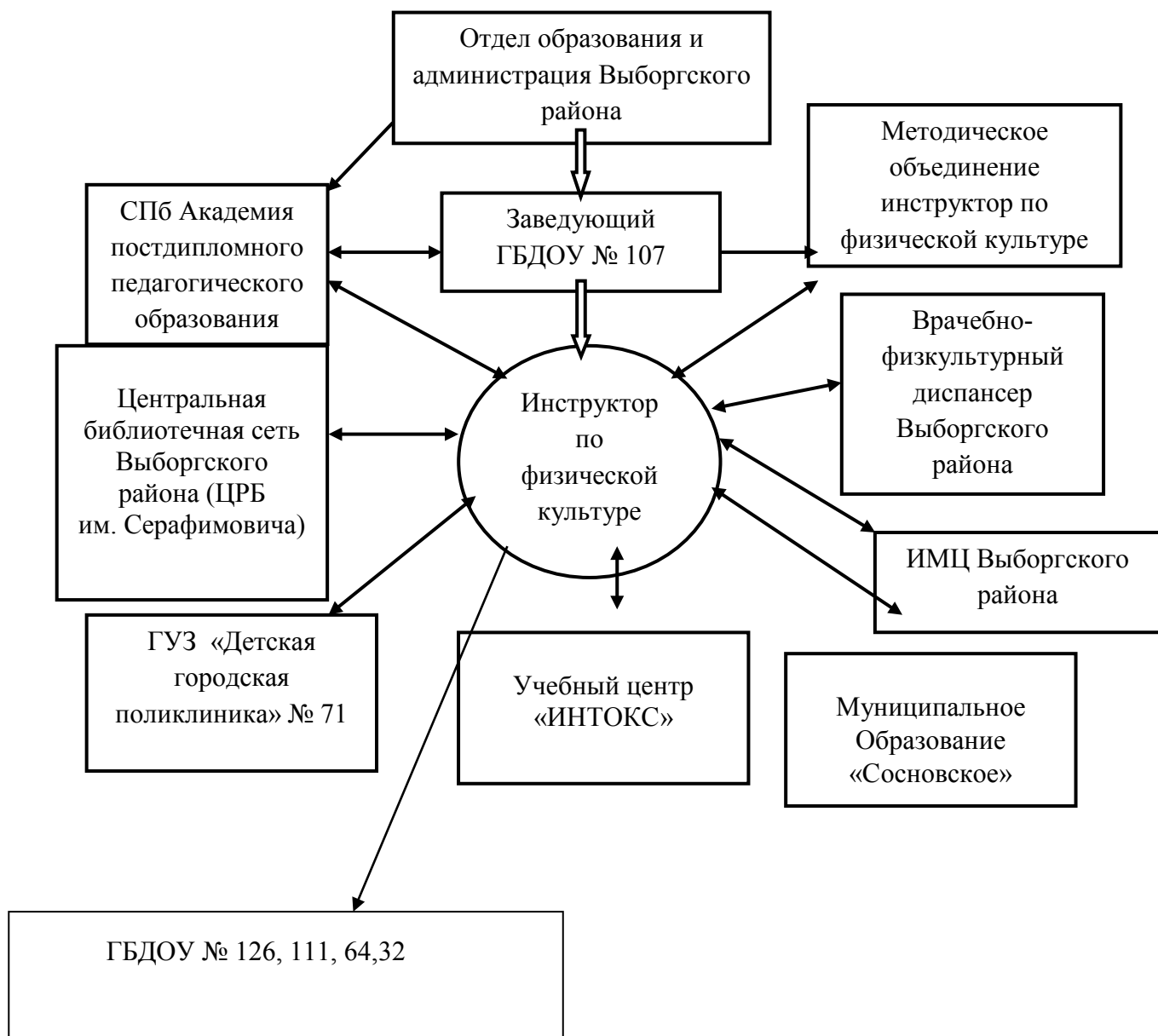
Месяц	№ группы	Тема	Отметка о выполнении
Сентябрь	Старшая, подготовительная к школе группа	Особенности физического развития детей с ТНР.	
Январь	Старшая, подготовительная к школе группа	Мир движений мальчиков и девочек с ТНР.	
Февраль	Подготовительная к школе группа	Физическая готовность детей к школе. Выбор спортивной секции	
Май	Старшая группа	Организация двигательной активности детей летом.	

Совместные мероприятия с родителями групп комбинированной направленности 2021 – 2022 учебный год

Месяц	№ группы	Мероприятие
Октябрь	Группы № 9	Досуг «Мой друг велосипед»
Апрель	Группа № 12	«Папа, мама, я – спортивная семья»
Май	Группы № 11	«Поход со спортивными заданиями»

2.4. Взаимодействие с социальными партнёрами





III. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Режим двигательной активности

	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечание
Утренняя гимнастика	10	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутки	2-4	4-6	Ежедневно во время занятий
П/и, физические упражнения и задания на прогулке	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке: утро, вечер, с учётом двигательной активности
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке	7-10	7-10	
Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию движений	3	3-4	Прогулка, повседневная деятельность(в среднем на 1 ребёнка в день)
Игры-хороводы, игровые упр. п/и малой подвижности	3-5	5	В утренний приём детей перед НОД, как организующий момент
Гимнастика после дневного сна, в сочетании в воздушными ваннами	15	15	Ежедневно
Физкультурные занятия	25	30	1 раз в зале, 2 на улице
Физкультурные досуги	25	30	1 раз в месяц
Объём двигательной активности	7 ч. 40 минут	8 часов	

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ГБДОУ	<ul style="list-style-type: none"> -Типовой режим дня по возрастным группам; - скорректированный режим дня; - щадящий режим дня; - оздоровительный режим дня; - индивидуальный режим дня; - коррекция учебной нагрузки;
2	Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> -создание психологического комфортного климата в ГБДОУ; -обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; -лично-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с

		<p>детьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование основ коммуникативной культуры у детей; - диагностика и коррекция развития; - психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;
3	3.1 Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика на воздухе; - подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка; - физкультминутки; - динамические паузы; - непосредственно образовательная деятельность; - физкультура в зале и на воздухе; - корригирующая и профилактическая гимнастика; - бодрящая гимнастика; - спортивные праздники;
	3.2 Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - спортивные упражнения на воздухе; - спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»; - подвижные игры на улице и в помещении; - спортивные досуги; - элементы стретчинга; - ритмопластика;
	3.3 Нерегламентированная деятельность	самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке;
4	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья; - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности; - формирование основ безопасности жизнедеятельности;
5	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> - закаливание естественными физическими факторами: - режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, во время прогулок; - режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна; - контрастное обливание стоп и голеней; - закаливающий комплекс «Ручеек»; - профилактика обострений хронической патологии; - диспансеризация:

		- 2 раза в год профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп;
6	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-часовым пребыванием); - коррекционное питание для детей аллергиков.

3.3. Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

При благоприятной погоде				
ПОНЕДЕЛЬНИК (ЗАЛ)	ВТОРНИК (ЗАЛ)	СРЕДА (УЛИЦА)	ЧЕТВЕРГ (УЛИЦА)	ПЯТНИЦА (УЛИЦА)
11.25-11.50-ГРУППА №12 12.00-12.30-ГРУППА №11	10.00-10.25-ГРУППА №9	11.25-11.50-ГРУППА №9	11.05-11.35-ГРУППА №11	10.00-10.25-ГРУППА №12
При неблагоприятной погоде				
ПОНЕДЕЛЬНИК (ЗАЛ)	ВТОРНИК (ЗАЛ)	СРЕДА (ЗАЛ)	ЧЕТВЕРГ (ЗАЛ)	ПЯТНИЦА (ЗАЛ)
11.25-11.50-ГРУППА №12 12.00-12.30-ГРУППА №11	10.00-10.25-ГРУППА №9	12.00-12.25-ГРУППА №9	11.20-11.50-ГРУППА №11	11.25-11.50-ГРУППА №12

3.4. Оценка индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития детей старший дошкольный возраст

В физическом воспитании дошкольников тестирование помогает решению ряда сложных педагогических задач, например, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных исследуемых, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом физических упражнений; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий; составлять наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

Диагностика физической подготовленности дошкольников должна проводиться по двум блокам: уровень развития физических качеств и степень сформированности двигательных навыков.

В первый блок целесообразно включать тесты, которые не только хорошо зарекомендовали себя в практике физического воспитания дошкольников, но и разносторонне характеризуют развитие физических качеств детей. Например, челночный бег в 5 раз по 6 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

Челночный бег

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров) перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется обруч. По команде: "На старт!" двое тестируемых встают около своих кубиков, по команде: "Внимание!" наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: "Марш!" хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста. Испытуемым предоставляются две попытки, учитывается время лучшей попытки в секундах.

Прыжок в длину с места

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, подседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до места соприкосновения пяток с грунтом. Результат оценивается в сантиметрах по лучшему прыжку из двух попыток.

Подъем туловища из положения лежа на спине

Ребенок садится на мат, ноги выпрямлены, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки на груди скрестно. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде "Марш!", ребенок старается делать опускание – поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Подсчитывается число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок коснулся пальцами перекладины гимнастической стенки).

Второй блок – степень сформированности двигательных навыков – является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в

дошкольном учреждении и, в частности, уровня профессиональной компетенции педагога, организующего двигательную деятельность детей. В этот блок могут быть включены, например, такие упражнения как: метание в цель, прыжки через короткую скакалку за 30 сек; ведение мяча – 30 сек.

Метание теннисного мяча в цель

Метание в обруч диаметром 50 см, высота до центра цели – 1,5 м с расстояния 3 м. В протокол заносится число попадания в обруч из 5 попыток.

Прыжки через скакалку

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через короткую скакалку за 30 сек. Количество выполненных прыжков заносится в протокол.

Ведение мяча

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола с продвижением вперед на протяжении 30 сек. Фиксируется количество ударов об пол. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и снова выполняет отбивание до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов об пол за 30 сек.

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 5 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,3и>	16,8-18,2	15,3 -16,7	13,8 -15,2	12,3 -13,7	< 12,2
Прыжок в длину с места(см)	<73	74 -85	86 -97	98 - 109	110 -121	> 122
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	0-2	3-7	8-12	13-17	18-21	22и>
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2	3 - 4	5 -6	7 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек(кол-во раз)	0	1	2 -6	7 -11	12 -16	17 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 6 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,1 и >	16,4-18,0	14,7-16,3	13,0-14,6	11,4-12,9	<11,3
Прыжок в длину с места(см)	<86	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<7	8-10	11-13	14-16	17-19	20 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >

рукой за 30 сек (кол-во раз)						
------------------------------	--	--	--	--	--	--

Распределение результатов тестирования по баллам (мальчики 7 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,4 и >	16,6-18,3	14,9 -16,5	13,1 -14,8	11,4 -13,0	< 11,3
Прыжок в длину с места(см)	<86	87-103	104-119	102- 135	136-151	155 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<8	9-11	12-14	15-17	18-20	21 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 5 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	18,6 и >	17,1-18,5	15,8 -17,0	14,4 -15,7	12,9 -14,3	< 12,8
Прыжок в длину с места(см)	<62	63-74	75-86	87-98	99-110	111 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<4	5-7	8-11	12-14	15-17	18 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1	2-5	6-9	10-14	15 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-3	4-11	12-19	20-27	28 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 6 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	19,2и >	17,3-19,1	15,4 -17,2	13,5 -15,3	11,6 -13,4	< 11,5
Прыжок в длину с места(см)	<80	681-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<6	7-10	11-13	14-15	16-19	20 и >

Прыжки через короткую скакалку 30сек (кол-во раз)	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >

Распределение результатов тестирования по баллам (девочки 7 лет)

тест	0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Челночный бег 5х6м(сек)	19,1 и >	17,1-19,0	15,0 -17,0	12,9 -14,9	10,9 -12,8	< 10,8
Прыжок в длину с места(см)	<88	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
Подъём туловища в сед из положения лёжа 30сек (кол-во раз)	<7	8-11	12-14	15-17	18-21	22 и >
Прыжки через короткую скакалку 30сек(кол-во раз)	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5 попыток(кол-во)	0	1	2	3	4	5
Отбивание мяча удобной рукой за 30 сек (кол-во раз)	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >

3.5. Материально-техническое обеспечение программы

I. Методическое обеспечение

1. Основная образовательная программа дошкольного образования

2. Методические пособия по физическому развитию детей:

- "Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения", Санкт-Петербург 2004 г. Под редакцией С.О. Филипповой
- "Диагностика физического развития детей дошкольного возраста". Н.Л. Петренкина
- "Физическая культура в детском саду". Т.И. Осокина
- "Лучшие спортивные игры для детей и их родителей". Москва 2006 г. Ю. Антонова
- "Олимпийское образование дошкольников"(Методическое пособие) Санкт-Петербург 2001 г.
- "Вариативные физкультурные занятия в детском саду". Москва 2003 г. В.Н.Шебеко

3. Рекомендации для родителей

4. Карточка упражнений и подвижных игр по возрастам

II. Оборудование физкультурного зала

1 Стеллажи и полки разного назначения

2 Ковровое покрытие

3 Магнитофон

4 CD-диски (для музыкального сопровождения)

Перечень оборудования	Назначение
Контактные дорожки «Интокс», контактные массажные коврики, массажные мячи, дорожка «гусеница», деревянные рейки, пробочки (для захватывания и переноса)	Укрепление мышц ног, профилактика плоскостопия
Гимнастические скамейки 2шт., скамейка, шнур 15,20м, 2шт., доски с ребристой поверхностью 2шт., канат, кегли, деревянные рейки 2шт., кубики. Маты для страховки.	Развитие равновесия
Скакалки 15шт., обручи 15шт., хопы (фитбол мячи) 10шт.	Развитие прыгучести
Дуги- «ворота» 10шт., мягкий туннель, модули, стойки переносные 4шт., шведская стенка 3 шт., канат 2 шт., верёвочная лестница	Для ползания, лазания
Палки гимнастические 20шт., обручи 15шт., мешочки с грузом 15шт., мячи малого, среднего и большого диаметра, гантели.	Для общеразвивающих упражнений
«Бегущий по волнам», «батут», «силовые тренажёры», «гребля», «велотренажёр», степ платформы.	Детские тренажёры

Спортивная площадка

Перечень оборудования	Назначение
Выносной материал: мячи, обручи, гимнастические палки, кегли, флажки	Для ОРУ
Гимнастические брёвна 2 шт.	Развитие равновесия
Скакалки, прыжковая яма	Развитие прыгучести
Щиты-2шт., баскетбольные кольца-4 шт., железные стойки для волейбола.	Для метания, бросания
Металлические лестницы	Для лазания

3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и спортивной площадки организуется в соответствии с целями и задачами :

- ✓ Адаптированной образовательной программы дошкольного образования;
- ✓ Непосредственно образовательной деятельности;
- ✓ Досуговой деятельности с детьми.