

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шушенская средняя общеобразовательная школа № 8

Согласовано:

Старший методист по учебной работе
МБОУ Шушенской СОШ № 8

 В.А. Конозакова
(подпись) (Ф.И.О.)

«14» 09 2021 г.

Утверждено
Директор МБОУ Шушенской СОШ № 8



Е.А. Голубидо
(Ф.И.О.)

Приказ № 1049 от «14» 09 2021 г.

**Рабочая программа инструктора Можарского детского сада «Берёзка»
филиала МБОУ Шушенской СОШ № 8
по физической культуре для детей от 3 до 7 лет**

Инструктор по физической культуре: Березинская Анастасия Михайловна

Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы.....	3
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования...7	7
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	9
II. Содержательный раздел.....	13
2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)	13
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)	13
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года)	14
2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительного возраста (6-7 года)	15
2.5. Образовательная деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья	15
2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы.....	16
2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.....	18
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	19
III. Организационный раздел.....	22
3.1. Организация двигательного режима.....	22
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	23
3.3. Условия реализации рабочей программы.....	24
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	25
3.5. Культурно-досуговая деятельность.....	26
3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений.....	29

I. Целевой раздел **1.1. Пояснительная записка**

Программа по физическому развитию детей Можарского детского сада «Берёзка» филиал МБОУ Шушенской СОШ № 8 разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Можарского детского сада «Берёзка» (далее - ДОУ). Программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Программа инструктора по физической культуре разработана из расчета на три года 2021 - 2024г.г.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники детского сада «Берёзка» проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цели: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем

организма);

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;

• Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнёрство с семьёй;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
 - Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
 - Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно, в то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому.

К концу четвертого года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе.

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старший возраст (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребёнка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаются освоить то, что не получается. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребёнка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительный возраст (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного возраста:

- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, 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;
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребёнок 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;
- Ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Возрастная группа	Планируемые результаты
3 - 4 года	- свободно ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы;

	<ul style="list-style-type: none"> - строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях; - энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперёд; - принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков с песком; - энергично отталкивать мячи при катании, бросании; - ловить мяч двумя руками одновременно; - сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; - реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; - выполнять правила в подвижных играх; - соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4 – 5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - правильно держать осанку; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, в самостоятельной двигательной деятельности; - ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; - перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); - 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 сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; прыгать через короткую скакалку; - принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (на прижимая к груди); - строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения; - выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - самостоятельно организовать знакомые игры; - действовать по сигналу.
5 – 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - правильно держать осанку; - осознанно выполнять движения; - бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; - сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; - ориентироваться в пространстве; - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место; - проявлять интерес к различным видам спорта; - уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

	- проявлять стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - прыгать на мягкое покрытие; - мягко приземляться; - прыгать в длину с места; с разбега; - в высоту с разбега - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; - перебрасывать набивные мячи; - бросать предметы в цель из разных исходных положений; - попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния; - метать предметы правой и левой рукой на расстояние; - метать предметы в движущуюся цель; - держать статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений; - выполнять правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - уметь перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; - соблюдать интервалы во время передвижения; - выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; - следит за правильной осанкой. - участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); - уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

2. Оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Таблица оценок физической подготовленности детей

Младший возраст 3 - 4 года

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание пр.р. (м.)	Метание лев.р. (м.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	3,6	45,0	3,6	2,0	11,0
Средний (2б)	3,8	41,0	2,5	1,2	6,0
Низкий (1б)	4,5	36,0	1,9	0,6	4,0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание пр.р. (м.)	Метание лев.р. (м.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	3,5	50,0	3,7	2,5	4,0
Средний (2б)	3,7	45,0	2,6	1,4	3,0
Низкий (1б)	4,3	40,0	2,0	0,80	1,0

Средний возраст 4-5 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Наклон туловища вперед	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (2б)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (1б)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Ловкость	Равновесие
-------	----------------------------	----------	----------	------------

	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старший возраст 5-6 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средний (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средний (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (16)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Подготовительный возраст 6 – 7 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (16)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м.)	Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	Наклон туловища вперед	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (3б)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средний (2б)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6 - 7	10.0	14
Низкий (1б)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

II. Содержательный раздел

Содержание работы ориентированно на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие», с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. 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 построении.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и 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. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучение 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 реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года)

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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, 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 (на прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста 5-6 лет

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

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.

Учить ориентировать в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, 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.

Подвижные игры.

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.

2.4. Образовательная деятельность с детьми подготовительного возраста 6-7 лет

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, 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 пролета на пролет 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 ребенка: 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.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценить свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.5. Образовательная деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.6. Формы физкультурно-оздоровительной работы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: <ul style="list-style-type: none"> • сюжетно-игровые; • тематические; • классические; • на улице; Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • с предметами; • без предметов; • сюжетные; • имитационные; Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • классическая; • игровая; • полоса препятствий; • музыкально-ритмическая; • имитационные движения; Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительная; • полоса препятствий; 	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Беседа Совместные игры.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ.

Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ.

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ.

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения.

Наглядные:

- наглядно - зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

№ п/п	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей.	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Значение режима дня для здоровья ребёнка».	Консультация	Сентябрь	Инструктор
3.	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4.	«Право на отдых».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители
5.	«Физическое воспитание ребёнка в семье».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6.	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
7.	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8.	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	Инструктор, воспитатель, родители
9.	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребёнка».	Консультация	Январь	Инструктор
10.	«Зимние виды спорта».	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11.	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль	Инструктор
12.	«Играем вместе с ребёнком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13.	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители
14.	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15.	«Как формировать у ребёнка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16.	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17.	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п/п	Формы работы	Срок	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств.	в течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в педагогических советах ДОУ.	в течении года	По плану ДОУ
4.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов ДОУ.	Март	Инструктор по физической культуре
5.	Работа с учителем -логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года	Инструктор по физической культуре, специалисты
6.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май	Инструктор по физической культуре, специалисты
7.	Смотр-конкурс «Зимний участок- территория здоровья» постройки из снега. Музыкально-спортивное мероприятие «На защиту Родины!»	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	Май	Инструктор по физической культуре

План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем- логопедом

№ п/п	Формы работы	Сроки
1.	Планирование совместной работы инструктора по физической культуре с учителем-логопедом в логопедических группах.	Сентябрь
2.	Оформление документации взаимодействия всех структур образовательного процесса.	Сентябрь
3.	Помощь учителя- логопеда в подготовке спортивных праздников.	В течении года
4.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь
5.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора.	В течении года
6.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	Январь

7.	Участие в составлении сценария веселые старты «Мама, папа, я-спортивная семья».	Февраль
8.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель
9.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май

План работы инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Обследование уровня развития двигательной сферы детей; сформированности движений и пространственных представлений.	Сентябрь май
2.	Диагностика интереса к физическим упражнениям.	Октябрь
3.	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий.	Октябрь
4.	«Упражнения для развития мелкой моторики» (консультация для инструктора по физ. культуре; оформление памятки для родителей).	Ноябрь
5.	Психолого-педагогические аспекты двигательного развития ребёнка (консультация для инструктора по физ. культуре).	Декабрь
6.	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь
7.	Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры (консультация для инструктора по физ. культуре).	Февраль
8.	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений.	В течение учебного года
9.	Дети с отклонениями в физическом развитии (выработка рекомендаций для инструктора по физ. культуре).	В течение всего учебного года.
10.	Коррекция эмоционально-волевой сферы (наблюдение за детьми и составление индивидуального плана работы).	В течение всего года

План работы инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

№ п/п	Содержание работы	Срок проведения
1.	Подбор музыки для использования её на гимнастике.	Сентябрь
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года

3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников.	В течение года

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы работы	Виды занятия	3-4лет	4-5 лет	5-6лет	6-7лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) - 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) - 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) - 25- 30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) - 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Подгруппа	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Подвижные игры	Все	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	Спортивные игры (футбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная подгруппа	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
6.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели

7.	День здоровья	Все	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Облегченная одежда	Все	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели

3.3. Условия реализации рабочей программы

Среда развития ребенка - это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда - это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно-через свое содержание и свойства-создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастические скамейки, ребристая доска.
Для прыжков	Мат, конус с отверстиями, скакалки.
Для катания, бросания, ловли	Щиты для метания, кегли, мячи большого размера, мячики для метания, мячи мини-баскетбольные, мяч футбольный.
Для ползания, лазанья, подлезания	Гимнастические лесенка, обручи большого диаметра.
Для общеразвивающих упражнений	Кубики, мячи массажные, гантели, гимнастические палки, мячи среднего размера, канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм, мягкие модули, диск «Здоровье», мячи надувные большие (хопы).

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№ п/п	Содержание основных мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1.	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	«Папа, мама, я -спортивная семья!».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные «День народного единства».	Ноябрь	Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре
4.	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию «Нового года».	Декабрь	Музыкальный руководитель, Воспитатель
5.	«Масленичные гуляния».	Февраль	Музыкальный руководитель, Воспитатель
6.	Музыкально-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества «На защиту Родины!».	Февраль	Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре, Воспитатели
7.	Музыкально-тематическое мероприятие, посвященное празднованию Международного женского дня в России «8 марта!».	Март	Музыкальный руководитель, Воспитатель
8.	Музыкально-спортивное мероприятие посвящённое 9 мая.	Май	Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре, Воспитатель
9.	Музыкальные мероприятия «До свидание детский сад!».	Июнь	Музыкальный руководитель, Воспитатель

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги:

Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

Месяц	Разновозрастная группа			
	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Сентябрь	<p>Спортивный праздник «Путешествие по городу дорожных знаков» Развлечение по ПДД Цель: закрепить знания о дорожных знаках, развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве.</p>	<p>«Мы пешеходы» Развлечение по ПДД Цель: продолжать формировать знания детей об элементарных знаниях дорожного движения.</p>	<p>«Светофория» Развлечение по ПДД Цель: развивать умение двигаться по сигналу и ориентироваться в пространстве. Воспитывать желание соблюдать ПДД.</p>	<p>«Физкульт-ура!» спартакиада в рамках дня здоровья Цель: совершенствовать физические качества у детей во всех видах двигательной деятельности.</p>
Октябрь	<p>«Страна Витамина» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.</p>	<p>«Сбор урожая» Цель: организация активного отдыха детей, создания благоприятного эмоционального настроения и развития интереса к соревновательной деятельности.</p>	<p>«Страна Витамина» Цель: закрепить умения и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья.</p>	<p>Спортивный праздник «Ребята, давайте жить дружно!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Формировать у детей культуру движений двигательных качеств.</p>
Ноябрь	<p>«День рождения Деда Мороза» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>	<p>«Дом для зайчика» Цель: знакомить детей с русским народным бытом, формировать умения использовать ОВД в игровых ситуациях.</p>	<p>«В гостях у доктора Айболита» Цель: вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственного здоровья.</p>	<p>«На необитаемом острове» физкультурное развлечение Цель: совершенствовать физические способности детей ловкость, скорость.</p>
Декабрь	<p>«Зимние приключения в стране сказок» Цель: создать обстановку эмоционального комфорта. Развивать речевые навыки.</p>	<p>Спортивный праздник «Как снеговик друзей искал» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>	<p>«Зимние приключения в стране сказок» Цель: учить радоваться и сопереживать сказочным героям. Воспитывать уверенность в себе, волевые качества.</p>	<p>«Королевство мячей» физкультурное развлечение Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность логическое мышление.</p>

Январь	«Спорт - это здоровье» Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.	«Проделки зимнего ветра» Цель: учить детей действовать согласованно. Познакомить со способами управления и регуляции настроения.	«Спорт - это здоровье» Цель: создавать радостное настроение и возможность совершенствовать двигательные умения в непринуждённой обстановке.	День здоровья «Два Мороза» Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка, формируя способности в выполнении физических упражнений.
Февраль	Спортивный праздник «А ну-ка мальчики, а ну-ка девочки!» Цель: развивать ловкость, быстроту, сообразительность, логическое мышление.	Спортивный праздник «Наши brave солдаты» Цель: учить детей играть в команде, не ссориться, уметь договариваться. Воспитывать выдержку, настойчивость.	Спортивный праздник «Будущие защитники!» Цель: расширять представление детей о государственном празднике и защитниках Отечества. Предоставлять детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на занятиях по физкультуре.	Спортивно - музыкальный праздник «На защиту Родины!» Цель: создание эмоционально положительной атмосферы. Воспитывать соревновательный дух дошкольников.
Март	«Путешествие к волшебнице Воде» Цель: формировать у детей умение использовать ОВД в игровых ситуациях. Вызвать желание беречь и охранять природу.	«Здравствуй, Фунтик» Цель: познакомить детей с новыми подвижными играми, конкурсами, закличками, загадками.	«Приключение в стране Здоровья» Цель: создавать у детей радостное настроение высокий эмоциональный подъём.	«А ну-ка, девочки!» физкультурное развлечение Цель: продолжать учить детей играть в команде, учитывать возможности партнёра.
Апрель	«Спортивная семья» с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.	День здоровья «С физкультурой нам болезни не страшны» Цель: оздоравливать детский организм с помощью игр и упражнений.	Спортивный праздник «Спортивная семья» с участием родителей Цель: прививать детям дух соревнований. Создать детям радостное настроение. Осуществлять преемственность в физ. воспитании между ДОУ и семьёй.	«Проделки королевы Простуды» физкультурное развлечение Цель: формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.

Май	<p>«Путешествие на остров сокровищ» Цель: воспитывать чувство единства, сплочённости. Учить радоваться победам товарищей.</p>	<p>«Мы разбудим солнышко» Цель: создавать радостное настроение. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>«Путешествие на цветочную поляну» Цель: формировать у детей умение использовать основные виды движений в игровых ситуациях.</p>	<p>«Кем быть» физкультурный тематический досуг ко дню весны и труда Цель: содействовать познавательному развитию ребёнка путём формирования способностей в выполнении различных заданий.</p>
------------	--	---	---	---

3.6. Перечень основных движений и подвижных игр и упражнений

Для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Для детей среднего возраста (4-5 лет)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.
Скольжение	Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей	«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается».
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору».

Для детей старшего возраста (5-6 лет)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, на

	носок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.
Скольжение	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.
Элементы футбола	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Для детей старшего возраста – на пороге школы (6-7 лет)

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой

	рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение	Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате
Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	
Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.
Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.
Элементы хоккея	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта.»