

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 комбинированного вида Кировского района Санкт - Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета № 3
от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №18
_____/Иванова Ю.В.
Приказ от 29.08.2024 № 91-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт- Петербург
2024 год

Оглавление

1. Целевой раздел Программы.

- 1.1. Пояснительная записка _____ стр. 3
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы _____ стр. 4
- 1.3. Педагогическая диагностика..... стр.5

2. Содержательный раздел Программы.

- 2.1. Содержание образовательной области «физическое развитие» _____ стр. 7
- 2.2. Формы, способы, методы, средства реализации Программы _____ стр. 9
- 2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй _____ стр. 15

3. Организационный раздел Программы.

- 3.1. Расписание занятий с детьми в физкультурном зале..... стр.16
- 3.2. Особенности организации развивающей
предметно-пространственной среды _____ стр. 16
- 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы _____ стр. 19
- 3.4. Методическое обеспечение Программы _____ стр. 19

4. Приложения.

Приложение 1. Тематический план _____ стр. 21

Приложение 2. Примерный план-график прохождения

учебного материала _____ стр. 27

1. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) разработана для детей 3-7 лет в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Федеральной адаптированной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022, на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 18 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.

Срок реализации Программы – 2024-2025 учебный год.

Цель Программы:

Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи Программы:

1. реализация содержания Программы;
2. коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
3. охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
4. обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
5. создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
6. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
7. формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
8. формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
9. обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья, обучающихся с ОВЗ;
10. обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и

начального общего образования.

Задачи физического развития:

содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;

- содействовать формированию и развитию физических качеств;
- приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления;
- способствовать повышению уровня двигательных навыков: освоению техники движений и их координации;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- объединение воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и дошкольной организации на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества;
- установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач, методов и содержания образования с позиций самооценки каждого возраста и непрерывности образования на всех этапах жизни человека.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

Планируемые результаты к четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

Планируемые результаты к пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

Планируемые результаты к шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно–волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет морально–волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Освоение Программы не сопровождается

проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся/воспитанников.

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики регламентируется годовым учебным графиком и проводится без прекращения образовательного процесса за исключением периода адаптации. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и др.), специальных диагностических ситуаций. Формой фиксации результатов педагогической диагностики является карта развития ребенка.

Педагогом-психологом может проводиться психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

При организации педагогической диагностики используется методическое пособие Н.В. Верещагиной «Диагностика индивидуального развития детей 3-4 лет (5-6, 6-7 лет) с ТНР», Санкт-Петербург, Детство–Пресс, 2022.

2. Содержательный раздел Программы.

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

Конкретное содержание указанных образовательных: областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка):

для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие».

Четвертый год жизни.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками.

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. *Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. *Основные движения. Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег,* не опуская головы. *Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. *Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не

прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. *Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. *Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Пятый год жизни.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. *Основные движения.* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием, мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полужелочкой,

правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. *Ритмические движения*: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Шестой год жизни.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. *Общеразвивающие упражнения:* четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. *Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). *Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. *Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. *Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Спортивные игры.* Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой

рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. *Спортивные упражнения*: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. *Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. *Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. *Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под

вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания. Даже самые квалифицированные педагоги, работающие по самым современным программам, не смогут конкурировать с родителями.

Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательном процессе, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью в освоении способов построения эффективных детско-родительских отношений, коррекции методов воспитания по мере взросления детей.

Современный детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества.

Именно поэтому *основной целью* взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

3. Организационный раздел программы.

3.1. Расписание занятий с детьми в физкультурном зале

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
09.00 – 09.20 Группа № 10	09.00 – 09.20 Группа № 9		09.00 – 09.25 Группа № 3	09.00 – 09.15 Группа № 6
09.30 – 09.55 Группа № 7	09.30 – 09.55 Группа № 3		09.30 – 09.55 Группа № 1	09.30 – 09.50 Группа № 9
10.00 – 10.30 Группа № 11	10.05 – 10.30 Группа № 1		10.00 – 10.30 Группа № 2	10.00 – 10.30 Группа № 12
12.00 – 12.30 Группа № 12	12.00 – 12.30 Группа № 5	12.00 – 12.30 Группа № 11	12.00 – 12.30 Группа № 5	12.00 – 12.30 Группа № 2
		15.10 – 15.30 Группа № 7		
		16.00 – 16.15 Группа № 6		
		16.25 – 16.45 Группа № 10		

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Цель создания развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале — реализация образовательной Программы, создание благоприятных условий для всестороннего физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, увеличение двигательной активности, обеспечение охраны и укрепления здоровья детей.

Перечень инвентаря и спортивного оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном, тренажёрном залах и на улице.

Инвентарь и спортивное оборудование, способствующие физическому развитию и укреплению здоровья ребёнка, подобраны исходя из возрастных особенностей детей. Разнообразие и multifunctionality имеющегося материала позволяет через игру и движение тренировать необходимые качества для активной жизни. Яркость и привлекательность спортивного инвентаря вызывает у детей интерес и желание использовать его во время двигательной деятельности и игре.

Использование музыки на физкультурном занятии является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создаёт ощущение психологической комфортности. Для музыкального сопровождения в нашем зале используется музыкальный центр и набор музыкальных дисков и кассет.

Спортивный зал: мелкий инвентарь – мячи разных размеров (малый, средний, большой), кегли, обручи, погремушки, гимнастические палки, гантели, набивные мячи, ориентиры, скакалки. Набор геометрических модулей, гимнастическая стенка – 8 пролетов, наклонные доски, гимнастические маты и полуматы, тоннели, гимнастическая скамейка, батут, баскетбольные кольца, гимнастические кольца, канат, дорожки для профилактики плоскостопия.

Тренажерный зал: беговая дорожка, велотренажеры, тренажер для укрепления мышц живота, турник, тренажер для укрепления плечевого пояса, степ – тренажер, тренажёр «Наездник».

Улица: Мишени для метания, гимнастические комплексы – 3 шт., баскетбольное кольцо, дорожка для равновесия, песочная яма для прыжков в длину.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

3.4. Методическое обеспечение Программы.

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Под ред. С.О. Филипповой — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
2. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Учебное пособие. Под редакцией С.А. Козловой – Москва: Академия, 2002.
3. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Т.Е. Харченко — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
4. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста. Методический комплекс к Программе «Детство». М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
5. Физическая культура – дошкольникам. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Л.Д. Глазырина – Москва: Владос, 2001.
6. Навстречу друг другу. М.Н. Попова — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.
7. Твори здоровье души и тела. Л.И. Латохина — СПб.: Комплекс, 1997.

8. Сильнее, выше, крепче. Программа «Старт», 2000.
9. Игровой стретчинг. А.Г. Назарова — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1997.
10. Здоровье и сила в твоих руках. А.Л. Седов – Москва: Просвещение, 1968.
11. Какая физкультура нужна дошкольнику. В.А. Шишкина — Москва: Просвещение, 2000.
12. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. Л.И. Пензулаева — Москва: ВЛАДОС, 2001.
13. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
17. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
18. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
19. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
20. Развитие физических способностей детей. А.Д. Викулов, И.М. Бутин – Ярославль, 1996.
21. Подвижные игры детей. И.М. Коротков – Москва, Советская Россия, 1987.
22. Воспитание здорового ребёнка. М.Д. Маханева – Москва, АРКТИ, 1999.
23. Развитие движений ребёнка – дошкольника. М.И, Фонарёва – Москва, 2001.
24. Вербенец А. М., Солнцева О. В., Сомкова О. Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной Программе «Детство». Учебно-методическое пособие / Научн. ред. А. Г. Гогоберидзе. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
25. Дошкольник 4—5 лет. Как работать по Программе «Детство» // Сост. и ред.: Т. И. Бабаева, М. В. Крулехт, З. А. Михайлова. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.

26. Дошкольник 5—7 лет в детском саду. Как работать по Программе «Детство» / Сост. и ред.: А. Г. Гогоберидзе, Т. И. Бабаева, З. А. Михайлова. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
27. Младший дошкольник в детском саду. Как работать по Программе «Детство». Учебно-методическое пособие / Сост. и ред.: Т. И. Бабаева, М. В. Крулехт, З. А. Михайлова. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010.
28. Полякова М. Н. Создание моделей предметно-развивающей среды в ДОУ. Методические рекомендации: учебно-методическое пособие. — М.: Центр педагогического образования, 2008.
29. Хромцова Т. А. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста. — М.: Педагогическое общество России, 2007.
30. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста. — М.: Айрис-Дидактика, 2005.
31. Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В., Аكوпова Э.С. Физическое воспитание на основе обеспечения безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста// Управление качеством дошкольного образования: сборник научно-методических материалов. — М., 2004
32. Микляева Н. Планирование в современном ДОУ. Методическое пособие. Приложение к журналу «Управление ДОУ». — М.: ТЦ Сфера, 2013.
33. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. — М.: Перспектива, 2014.
34. Парциальная образовательная Программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей/ Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. — М., 2014.
35. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). М.: Просвещение, 2014.

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Информационно-методический стенд «Весёлая физкультура».

Информационный стенд «Виды спорта»

**Последовательность в обучении основным видам движений
на физкультурных занятиях.**

Младшая группа

Сентябрь	Повторение пройденного материала. Педагогическая диагностика (подгруппы, индивидуально)	
Октябрь – Ноябрь	Школа мяча	2-я младшая группа. 1. Прокатывание мяча двумя руками от черты. 2. Скатывание мяча по наклонной доске. 3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой. 4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь. 5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях. 6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м. 7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами. 8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см). 9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. 10. Броски мяча двумя руками из-за головы. 11. Броски мяча двумя руками от груди. 12. Броски мяча через верёвочку. 13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м). 14. Броски мяча о землю и ловля его. 15. Отбивание об пол 2-3 раза.
Декабрь – Январь	Лазание. Равновесие.	2-я младшая группа. 1. Ползание в прямом направлении на расстоянии 4 – 6 м. 2. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. 3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. 4. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см). 5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на высоту 40 см от пола). 6. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу. 7. Лазанье по наклонной лестнице. 8. Влезание на гимнастическую стенку и спезание с нее. 9. Ходьба по извилистой дорожке. 10. Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние 20 – 25 см). 11. Ходьба по шнуру. 12. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.

Февраль – Март	Метание	2-я младшая группа. 1. Катание мяча друг другу (расст. 1-1,5 м) в положение сидя ноги врозь. 2. Метание «снежка» вдаль правой и левой рукой. Игра «Попади в снеговика». 3. Бросание мешочка в цель (корзина) правой и левой рукой. 4. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расст. 1-1,5 м) обруч. 5. Метание малого мяча в большой набивной мяч. 6. Перебрасывание мяча через верёвку руками из-за головы (высота – поднятая рука ребёнка)
Апрель – Май	Прыжки	2-я младшая группа. 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2. Прыжок через предмет (высота 5-10 см). 3. Прыжок вверх с касанием предмета. 4. Прыжок в глубину (вниз) (с высоты 12-20 см). 5. Прыжок в длину с места (30-40 см). 6. Прыжок с ноги на ногу. 7. Прыжок из круга в круг.

Средняя группа

Сентябрь	Повторение пройденного материала. Педагогическая диагностика (подгруппы, индивидуально)	
Октябрь – Ноябрь	Школа мяча	Средняя группа. 1. Прокатывание мяча между двумя линиями, верёвками (дл. 2-3 м), положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой. 2. Катание мяча между предметами (расстояние 40-50 см). 3. Катание мяча друг другу из разных положений. 4. Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет. 5. Броски мяча из-за головы из разных положений. 6. Броски мяча из-за головы через сетку. 7. Броски от груди из разных положений. 8. Броски от груди через сетку. 9. Подбрасывание и ловля мяча, не роняя, 3-4 раза подряд. 10. Броски и ловля мяча в паре друг другу. 11. Подбрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга). 12. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками. 13. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд.

Декабрь – Январь	Лазание. Равновесие.	<i>Средняя группа.</i> 1. Ползание на четвереньках на расстояние 6 – 8 м. 2. Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола. 3. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см. 4. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой». 5. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 6. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин. 7. Лазание с переходом с пролета на пролет приставным шагом вправо, влево. 8. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно. 9. Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г, размер 12х18см). 10. Ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу. 11. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. 12. Разойтись вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон. 13. Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 15 – 20 см), положенной наклонно. 14. Ходьба по бревну боком (левым, правым) приставным шагом. 15. Кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, в стороны).
Февраль – Март	Метание	<i>Средняя группа.</i> 1. Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой (не менее 2-3 м). 2. «Брось – догони» – игра. 3. Бросание мяча друг другу и ловля его (расстояние 1-1,5 м). 4. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м). Игра «Кто дальше?». 5. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (высота метания 1,5 м, расст. – 1,5 м). Игра «Попади в обруч» в паре. 6. Прокатывание мяча в прямом направлении. Игра «Сбей предмет!» (расст. 1-1,5 м).
Апрель – Май	Прыжки	<i>Средняя группа.</i> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прыжки в длину с места (50-70 см). 3. Прыжок из круга в круг. 4. Прыжки попеременно на одной и другой ноге. 5. Прыжки на двух ногах боком – вперед, назад (через предмет). 6. Прыжок вверх из глубокого приседа (20-30 см). 7. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах (30 см).

Старшая группа

Сентябрь	Повторение пройденного материала. Педагогическая диагностика (подгруппы, индивидуально)
----------	--

Октябрь – Ноябрь	Школа мяча	Старшая группа. 1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м). 2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд. 3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте. 4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд. 5. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении. 6. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд. 7. Отбивание мяча об пол не менее 10 раз. 8. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками в движении не менее 10 раз подряд. 9. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол в движении (расстояние 5-6 м). 10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 11. Перебрасывание и ловля мяча друг другу сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях. 12. Перебрасывание мяча через сетку. 13. Прокатывание набивного мяча друг другу. 14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу. 15. Перебрасывание набивного мяча друг другу. 16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.
Декабрь – Январь	Лазание. Равновесие.	Старшая группа. 1. Ползть на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, расст. 7 – 8 м. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами. 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях. 4. Ползть по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками. 5. Ползть по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 6. Пролезть в обруч сверху, снизу, прямо и боком. 7. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикали. 8. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 9. После бега присесть на носках, руки в стороны. 10. Ходьба по скамейке на носках (шир. 15-20 см., выс. 30 – 35 см). 11. Ходьба по скамейке боком приставными шагами. 12. Ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая предмет. 13. Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой. 14. Вбегать и сбегать по наклонной доске (шир. 15-20), верхний конец поднят на высоту 35 – 40 см. 15. Ходьба по скамейке на четвереньках.
Февраль – Март	Метание	Старшая группа. 1. Метания в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (расст. 3-4 м). 2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 4-6 раз подряд) Игра «Шмель» стр. 100 Вавилова. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (центр на высоте 2 м от пола). 4. Бросание мяча друг другу с хлопком игра «Мяч сквозь обруч» стр. 101 Вавилова. 5. Метание вдаль предметов разного веса правой и левой рукой (мячи, мешочки). 6. Катание мяча с попаданием в предметы (кегли). Игра «Попади в цель» стр. 102 Вавилова. 7. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 8. Бросание двумя руками набивного мяча (вес 0,5-1 кг) от груди, из-за головы «Попади в мяч» стр. 77 Коротков.
Апрель – Май	Прыжки	Старшая группа. 1. Подскоки на месте на двух ногах с хлопками (перед собой, над головой, за спиной). 2. Прыжки в длину с места (60-80 см). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке (3-4 см). 4. Прыжок с места на возвышение (20 см). 5. Прыжок в глубину (вниз) в обозначенное место (выс. 30 см). 6. Прыжок в высоту с разбега (выс. 20-40 см). 7. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.

Подготовительная к школе группа

Сентябрь	Повторение пройденного материала. Педагогическая диагностика (подгруппы, индивидуально)	
Октябрь – Ноябрь	Школа мяча	<i>Подготовительная группа.</i> 1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз. 2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз. 3. «Школа мяча» стоя на месте. 4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя). 5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за головы). 6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях). 7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м). 8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лёжа). 9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. 10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега. 11. Перебрасывание мяча через сетку. 12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую. 13. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. 14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 15. Отбивание мяча в движении по кругу. 16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами. 17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами). 18. Ведение мяча, продвигаясь бегом. 19. Ведение мяча прыжками. 20. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя. 21. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров. 22. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.
Декабрь – Январь	Лазание. Равновесие.	<i>Подготовительная группа.</i> 1. Ползание по скамейке на четвереньках назад. 2. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками. 3. Ползание по полу на животе. 4. Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом ритмично и быстро. 5. Перелезание через препятствие. 6. Лазание по канату. 7. Лазание по гимнастической стенке: вверх - по одному пролету, вниз – по диагонали. 8. Ходьба по скамейке (выс. 35 – 40 см, шир. 10 – 15 см.). 9. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см). 10. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок. 11. Ходьба по шнуру по – медвежьей (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура). 12. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. 13. Ходьба с перешагиванием через палки, положенные на предмет 14. Стоять на одной ноге, закрыв глаза.

Февраль – Март	Метание	<i>Подготовительная группа.</i> 1. Метания в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (расст. 4-5 м). 2. Бросание мяча друг другу из разных положений: стоя, на коленях, сидя по-турецки. 3. Метания вдаль. 4. Ловля мяча и передача друг другу с перебрасыванием через сетку (элементы пионербола). 5. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 6. Ведение мяча об пол правой и левой рукой, продвигаясь вокруг обруча. 7. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места (с 2-3 шагов).
Апрель – Май	Прыжки	<i>Подготовительная группа.</i> 1. Прыжок вверх с разбега, доставая предмет (выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см). 2. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. 3. Прыжок на предмет (высота 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. 4. Перепрыгивание через 6-8 предметов высотой 15-20 см (барьер). 5. Прыжок в длину с места (80-100 см). 6. Прыжок в длину с разбега (170-190 см). 7. Прыжок в высоту с разбега (выс. 40-50 см). 8. Прыжки через скакалку, вращая вперёд.

Приложение 2

Примерный план-график прохождения учебного материала в младшей группе.

содержание		октябрь								ноябрь								декабрь								январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Школа мяча	1. Прокатывание мяча двумя руками от черты.	#	#	#	#							#																					
	2. Скатывание мяча по наклонной доске.								#					#			#																
	3. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.					#				#																							
	4. Перекатывание мяча друг другу в парах из положения сидя ноги врозь.	#							#						#	#	#																
	5. Перекатывание мяча друг другу в парах, стоя на коленях.				#								#																				
	6. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 1,5-2 м.					#				#				#																			
	7. Прокатывание мяча в ворота, стоя парами.		#	#						#		#				#																	
	8. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см).	#					#	#			#																						
	9. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	#	#	#	#								#	#			#																
	10. Броски мяча двумя руками из-за головы.					#				#					#																		
	11. Броски мяча двумя руками от груди.							#					#																				
	12. Броски мяча через верёвочку.	#	#	#		#				#	#				#	#																	
	13. Перебрасывание мяча друг другу парами (расстояние 1,5-2 м).						#	#	#								#																
	14. Броски мяча о землю и ловля его.			#					#			#			#	#																	
	15. Отбивание об пол 2-3 раза.				#		#							#																			
Лазание. Равновесие.	1. Ползание в прямом направлении на расстоянии 4 – 6 м.																	#	#						#					#	#		
	2. Ползание « змейкой» между расставленными предметами.																		#		#							#					#
	3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.																						#			#				#			
	4. Подползание под веревку, дугу (высота 40 см).																			#	#				#				#				
	5. Переползание через бревно (верхний край приподнят на высоту 40 см от пола).																	#						#			#				#		
	6. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу.																			#		#				#							
	7.Лазанье по наклонной лестнице.																	#				#	#	#					#	#	#		
	8.Влезание на гимнастическую стенку и сплезание с нее.																	#	#						#	#		#				#	#
	9.Ходьба по извилистой дорожке.																			#	#						#			#			

15.Кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, в стороны).																			#			#			#			#
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---

Примерный план-график прохождения учебного материала в старшей группе.

содержание		октябрь								ноябрь								декабрь								январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Школа мяча	1. Прокатывание мяча одной рукой и двумя руками из разных положений между предметами (ширина 90-40 см, длина 3-4 м).				#				#					#																			
	2. Броски мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд.	#	#	#	#					#	#	#				#	#																
	3. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями на месте.	#	#	#	#					#	#	#				#	#																
	4. Броски мяча вверх и ловля его в движении не менее 10 раз подряд.						#	#																									
	5. Подбрасывание мяча с хлопками и другими заданиями в движении.				#	#							#																				
	6. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками на месте не менее 10 раз подряд.	#	#	#	#			#	#	#					#	#	#																
	7. Отбивание мяча об пол не менее 10 раз.																																
	8. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками в движении не менее 10 раз подряд.	#	#				#	#				#	#																				
	9. Отбивание мяча правой и левой рукой об пол в движении (расстояние 5-6 м).																																
	10. Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя.				#				#						#																		
	11. Перебрасывание и ловля мяча друг другу сидя и стоя, стоя спиной друг к другу, разными способами, в разных построениях.		#				#				#	#	#																				
	12. Перебрасывание мяча через сетку.				#									#			#																
	13. Прокатывание набивного мяча друг другу.								#			#				#																	
	14. Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу.	#					#				#				#																		
	15. Перебрасывание набивного мяча друг другу.					#								#																			
	16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.		#	#	#				#	#	#					#	#																
	17. Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.						#						#																				
Лазание. Равновесие.	1.Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, расст.7 – 8м.																		#					#					#				
	2.Ползание на четвереньках « змейкой» между предметами, под дугами.																	#							#						#		
	3.Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.																		#			#					#					#	
	4.Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками.																	#					#					#					
	5.Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.																		#	#			#				#				#		
	6.Пролезть в обруч сверху, снизу, прямо и боком.																		#					#			#				#	#	
	7.Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикали.																			#				#				#					
	8.Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.																	#	#		#			#		#	#				#		
	9.После бега присесть на носках, руки в стороны.																	#	#			#				#							
	10.Ходьба по скамейке на носках (шир.15-20 см.,выс.30 – 35см).																	#		#				#					#		#		
	11.Ходьба по скамейке боком приставными шагами.																								#						#		
	12.Ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая предмет.																	#	#					#					#				
	13. Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.																				#						#					#	

14. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, илти дальше.																		#			#					#		#	
15. Вбегать и сбегать по наклонной доске (шир. 15-20), верхний конец поднят на высоту 35 – 40 см.																		#	#			#			#			#	
16. Ходьба по скамейке на четвереньках.																		#		#		#					#		

Примерный план-график прохождения учебного материала в подготовительной группе.

содержание		октябрь								ноябрь								декабрь								январь							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Школа мяча	1. Броски мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз.	#				#						#																					
	2. Броски мяча вверх, об землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз.			#						#							#																
	3. «Школа мяча» стоя на месте.					#									#																		
	4. Прокатывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя).		#					#					#																				
	5. Перебрасывание набивных мячей разными способами (снизу, от груди, из-за																																
	6. Перебрасывание набивных мячей из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях)	#					#										#																
	7. Перебрасывание мяча снизу, от груди, с отскоком от земли, сверху двумя руками, от плеча одной рукой (расстояние 3-4 м)	#							#						#																		
	8. Перебрасывание из разных положений (сидя, стоя, лёжа).	#							#						#																		
	9. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.				#								#																				
	10. Перебрасывание мячей друг другу во время бега.																																
	11. Перебрасывание мяча через сетку.					#									#																		
	12. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.			#		#						#																					
	13. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении.	#								#																							
	14. Отбивание мяча на месте не менее 10 раз одной рукой.		#				#							#																			
	15. Отбивание мяча в движении по кругу.				#							#																					
	16. Ведение мяча, продвигаясь между предметами.							#									#																
	17. Ведение мяча с дополнительными заданиями (поворотами).			#						#																							
	18. Ведение мяча, продвигаясь бегом.					#										#																	
	19. Ведение мяча прыжками.	#					#								#																		
	20. Бросание мяча в цель из положения стоя на коленях, сидя.				#								#																				
	21. Бросание мяча вдаль до указанных ориентиров.						#							#																			
	22. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.		#						#								#																
Лазанис. Движения	1. Ползание по скамейке на четвереньках назад.																#			#													
	2. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками.																					#					#					#	
	3. Ползание по полу на животе.																		#					#						#			
	4. Лазанье по гимнастической стенке чередующим шагом ритмично и быстро.																		#						#						#		
	5. Перелизание через препятствие.																			#								#					
	6. Лазанье по канату.																									#					#		
	7. Лазанье по гимнастической стенке: вверх - по одному пролету, вниз – по диагонали.																		#					#							#		
	8. Ходьба по скамейке (выс. 35 – 40 см, шир. 10 – 15 см.).																#										#						
	9. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см.)																	#		#		#							#				
	10. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок																#								#							#	

[illegible]

содержание		февраль								март								апрель								май							
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
Метание	1. Метания в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой (расст. 4-5 м).				#		#		#		#		#				#																
	2. Бросание мяча друг другу из разных положений: стоя, на коленях, сидя по-турецки.		#			#			#				#																				
	3. Метания вдаль.	#						#		#				#																			
	4. Ловля мяча и передача друг другу с перебрасыванием через сетку (элементы пионерболо).			#		#			#			#				#																	
	5. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.				#				#			#		#																			
	6. Ведение мяча об пол правой и левой рукой, продвигаясь вокруг обруча.		#				#			#					#																		
	7. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места (с 2-3 шагов).	#				#		#	#	#			#			#																	
Прыжки	1. Прыжок вверх с разбега, доставая предмет (выше поднятой руки ребёнка на 25-30 см).																#				#			#					#	#			
	2. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке.																		#							#						#	
	3. Прыжок на предмет (высота 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.																	#			#						#						
	4. Перепрыгивание через 6-8 предметов высотой 15-20 см (барьер).																			#			#							#			
	5. Прыжок в длину с места (80-100 см).																	#							#				#				
	6. Прыжок в длину с разбега (170-190 см).																#					#				#							
	7. Прыжок в высоту с разбега (выс. 40-50 см).																		#					#						#	#		
	8. Прыжки через скакалку, вращая вперёд.																				#		#				#						

